

بيورث، ميخائيل أوجر



دار نهضة مصر للطبع والنشر
القاهرة - القاهرة

اهداءات ٢٠٠٣

الأستاذ / يوسف الخاروني
القاهرة

الثِّقَّةُ بِالنَّفْسِ

مع ايمى وتقدير
للأستاذ الكبير

یوسف امارونی

(ب) (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶) (۷) (۸) (۹) (۱۰) (۱۱) (۱۲) (۱۳) (۱۴) (۱۵) (۱۶) (۱۷) (۱۸) (۱۹) (۲۰) (۲۱) (۲۲) (۲۳) (۲۴) (۲۵) (۲۶) (۲۷) (۲۸) (۲۹) (۳۰) (۳۱) (۳۲) (۳۳) (۳۴) (۳۵) (۳۶) (۳۷) (۳۸) (۳۹) (۴۰) (۴۱) (۴۲) (۴۳) (۴۴) (۴۵) (۴۶) (۴۷) (۴۸) (۴۹) (۵۰) (۵۱) (۵۲) (۵۳) (۵۴) (۵۵) (۵۶) (۵۷) (۵۸) (۵۹) (۶۰) (۶۱) (۶۲) (۶۳) (۶۴) (۶۵) (۶۶) (۶۷) (۶۸) (۶۹) (۷۰) (۷۱) (۷۲) (۷۳) (۷۴) (۷۵) (۷۶) (۷۷) (۷۸) (۷۹) (۸۰) (۸۱) (۸۲) (۸۳) (۸۴) (۸۵) (۸۶) (۸۷) (۸۸) (۸۹) (۹۰) (۹۱) (۹۲) (۹۳) (۹۴) (۹۵) (۹۶) (۹۷) (۹۸) (۹۹) (۱۰۰) (۱۰۱) (۱۰۲) (۱۰۳) (۱۰۴) (۱۰۵) (۱۰۶) (۱۰۷) (۱۰۸) (۱۰۹) (۱۱۰) (۱۱۱) (۱۱۲) (۱۱۳) (۱۱۴) (۱۱۵) (۱۱۶) (۱۱۷) (۱۱۸) (۱۱۹) (۱۲۰) (۱۲۱) (۱۲۲) (۱۲۳) (۱۲۴) (۱۲۵) (۱۲۶) (۱۲۷) (۱۲۸) (۱۲۹) (۱۳۰) (۱۳۱) (۱۳۲) (۱۳۳) (۱۳۴) (۱۳۵) (۱۳۶) (۱۳۷) (۱۳۸) (۱۳۹) (۱۴۰) (۱۴۱) (۱۴۲) (۱۴۳) (۱۴۴) (۱۴۵) (۱۴۶) (۱۴۷) (۱۴۸) (۱۴۹) (۱۵۰) (۱۵۱) (۱۵۲) (۱۵۳) (۱۵۴) (۱۵۵) (۱۵۶) (۱۵۷) (۱۵۸) (۱۵۹) (۱۶۰) (۱۶۱) (۱۶۲) (۱۶۳) (۱۶۴) (۱۶۵) (۱۶۶) (۱۶۷) (۱۶۸) (۱۶۹) (۱۷۰) (۱۷۱) (۱۷۲) (۱۷۳) (۱۷۴) (۱۷۵) (۱۷۶) (۱۷۷) (۱۷۸) (۱۷۹) (۱۸۰) (۱۸۱) (۱۸۲) (۱۸۳) (۱۸۴) (۱۸۵) (۱۸۶) (۱۸۷) (۱۸۸) (۱۸۹) (۱۹۰) (۱۹۱) (۱۹۲) (۱۹۳) (۱۹۴) (۱۹۵) (۱۹۶) (۱۹۷) (۱۹۸) (۱۹۹) (۲۰۰) (۲۰۱) (۲۰۲) (۲۰۳) (۲۰۴) (۲۰۵) (۲۰۶) (۲۰۷) (۲۰۸) (۲۰۹) (۲۱۰) (۲۱۱) (۲۱۲) (۲۱۳) (۲۱۴) (۲۱۵) (۲۱۶) (۲۱۷) (۲۱۸) (۲۱۹) (۲۲۰) (۲۲۱) (۲۲۲) (۲۲۳) (۲۲۴) (۲۲۵) (۲۲۶) (۲۲۷) (۲۲۸) (۲۲۹) (۲۳۰) (۲۳۱) (۲۳۲) (۲۳۳) (۲۳۴) (۲۳۵) (۲۳۶) (۲۳۷) (۲۳۸) (۲۳۹) (۲۴۰) (۲۴۱) (۲۴۲) (۲۴۳) (۲۴۴) (۲۴۵) (۲۴۶) (۲۴۷) (۲۴۸) (۲۴۹) (۲۵۰) (۲۵۱) (۲۵۲) (۲۵۳) (۲۵۴) (۲۵۵) (۲۵۶) (۲۵۷) (۲۵۸) (۲۵۹) (۲۶۰) (۲۶۱) (۲۶۲) (۲۶۳) (۲۶۴) (۲۶۵) (۲۶۶) (۲۶۷) (۲۶۸) (۲۶۹) (۲۷۰) (۲۷۱) (۲۷۲) (۲۷۳) (۲۷۴) (۲۷۵) (۲۷۶) (۲۷۷) (۲۷۸) (۲۷۹) (۲۸۰) (۲۸۱) (۲۸۲) (۲۸۳) (۲۸۴) (۲۸۵) (۲۸۶) (۲۸۷) (۲۸۸) (۲۸۹) (۲۹۰) (۲۹۱) (۲۹۲) (۲۹۳) (۲۹۴) (۲۹۵) (۲۹۶) (۲۹۷) (۲۹۸) (۲۹۹) (۳۰۰) (۳۰۱) (۳۰۲) (۳۰۳) (۳۰۴) (۳۰۵) (۳۰۶) (۳۰۷) (۳۰۸) (۳۰۹) (۳۱۰) (۳۱۱) (۳۱۲) (۳۱۳) (۳۱۴) (۳۱۵) (۳۱۶) (۳۱۷) (۳۱۸) (۳۱۹) (۳۲۰) (۳۲۱) (۳۲۲) (۳۲۳) (۳۲۴) (۳۲۵) (۳۲۶) (۳۲۷) (۳۲۸) (۳۲۹) (۳۳۰) (۳۳۱) (۳۳۲) (۳۳۳) (۳۳۴) (۳۳۵) (۳۳۶) (۳۳۷) (۳۳۸) (۳۳۹) (۳۴۰) (۳۴۱) (۳۴۲) (۳۴۳) (۳۴۴) (۳۴۵) (۳۴۶) (۳۴۷) (۳۴۸) (۳۴۹) (۳۵۰) (۳۵۱) (۳۵۲) (۳۵۳) (۳۵۴) (۳۵۵) (۳۵۶) (۳۵۷) (۳۵۸) (۳۵۹) (۳۶۰) (۳۶۱) (۳۶۲) (۳۶۳) (۳۶۴) (۳۶۵) (۳۶۶) (۳۶۷) (۳۶۸) (۳۶۹) (۳۷۰) (۳۷۱) (۳۷۲) (۳۷۳) (۳۷۴) (۳۷۵) (۳۷۶) (۳۷۷) (۳۷۸) (۳۷۹) (۳۸۰) (۳۸۱) (۳۸۲) (۳۸۳) (۳۸۴) (۳۸۵) (۳۸۶) (۳۸۷) (۳۸۸) (۳۸۹) (۳۹۰) (۳۹۱) (۳۹۲) (۳۹۳) (۳۹۴) (۳۹۵) (۳۹۶) (۳۹۷) (۳۹۸) (۳۹۹) (۴۰۰) (۴۰۱) (۴۰۲) (۴۰۳) (۴۰۴) (۴۰۵) (۴۰۶) (۴۰۷) (۴۰۸) (۴۰۹) (۴۱۰) (۴۱۱) (۴۱۲) (۴۱۳) (۴۱۴) (۴۱۵) (۴۱۶) (۴۱۷) (۴۱۸) (۴۱۹) (۴۲۰) (۴۲۱) (۴۲۲) (۴۲۳) (۴۲۴) (۴۲۵) (۴۲۶) (۴۲۷) (۴۲۸) (۴۲۹) (۴۳۰) (۴۳۱) (۴۳۲) (۴۳۳) (۴۳۴) (۴۳۵) (۴۳۶) (۴۳۷) (۴۳۸) (۴۳۹) (۴۴۰) (۴۴۱) (۴۴۲) (۴۴۳) (۴۴۴) (۴۴۵) (۴۴۶) (۴۴۷) (۴۴۸) (۴۴۹) (۴۵۰) (۴۵۱) (۴۵۲) (۴۵۳) (۴۵۴) (۴۵۵) (۴۵۶) (۴۵۷) (۴۵۸) (۴۵۹) (۴۶۰) (۴۶۱) (۴۶۲) (۴۶۳) (۴۶۴) (۴۶۵) (۴۶۶) (۴۶۷) (۴۶۸) (۴۶۹) (۴۷۰) (۴۷۱) (۴۷۲) (۴۷۳) (۴۷۴) (۴۷۵) (۴۷۶) (۴۷۷) (۴۷۸) (۴۷۹) (۴۸۰) (۴۸۱) (۴۸۲) (۴۸۳) (۴۸۴) (۴۸۵) (۴۸۶) (۴۸۷) (۴۸۸) (۴۸۹) (۴۹۰) (۴۹۱) (۴۹۲) (۴۹۳) (۴۹۴) (۴۹۵) (۴۹۶) (۴۹۷) (۴۹۸) (۴۹۹) (۵۰۰) (۵۰۱) (۵۰۲) (۵۰۳) (۵۰۴) (۵۰۵) (۵۰۶) (۵۰۷) (۵۰۸) (۵۰۹) (۵۱۰) (۵۱۱) (۵۱۲) (۵۱۳) (۵۱۴) (۵۱۵) (۵۱۶) (۵۱۷) (۵۱۸) (۵۱۹) (۵۲۰) (۵۲۱) (۵۲۲) (۵۲۳) (۵۲۴) (۵۲۵) (۵۲۶) (۵۲۷) (۵۲۸) (۵۲۹) (۵۳۰) (۵۳۱) (۵۳۲) (۵۳۳) (۵۳۴) (۵۳۵) (۵۳۶) (۵۳۷) (۵۳۸) (۵

1915 V/10

تأليف
يوسف بن خايل السعدي



14704

دار نهضة مصر للطبع والنشر
الفيحة - القاهرة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

لا يختلف اثنان على ما للثقة بالنفس من أهمية في قدرة الإنسان على شق طريقه في الحياة وإحراز النجاح فيما تمتد إليه يده من أعمال . وإنا لنسمع النصيحة توجه إلى التيب أو الخائف أو الفاشل بضرورة التسلح بالثقة بالنفس لكي يضمن خلع التيب أو الخوف أو الفشل عن شخصيته . بيد أن تقديم النصيحة إذا كان مقتضبا فإنه قد يكون غامضا ومن ثم لا يجدى ولا يرسم ملامح الطريق لامكان التطبيق .

ولقد عمدنا في هذا الكتاب إلى تحديد معنى الثقة بالنفس وأهيتها ومقوماتها وبجالات تطبيقها وكيف ينمي الشخص ثقته بنفسه .

وعلى الرغم من أن هذا الكتاب يركز أساسا على علم النفس ، فإنه غير متقيد به وحده ، بل يصب اهتمامه على الموضوع نفسه من أى مصدر خبرى معرفى ، فأتى مزيجا من عدة علوم إنسانية . ناهيك عن الخبرات الشخصية الحية التى استشفها المؤلف من المواقف التى رآها أو سمع عنها أو مر بها شخصيا .

وهناك في الواقع نوعان من الكتب التى يمكن أن تعالج مثل هذا الموضوع : نوع مرجعى وآخر تحررى . ونعنى بالنوع الأول من الكتب تلك التى يعتمد مؤلفوها على ماسبق أن كتب في الموضوع بحيث لا تظهر شخصية المؤلف إلا بعد أن يكون قد سرد كل ما كتب في الموضوع . وهذا هو المتبع في كتب المراجع والبحوث العلمية . أما النوع الثانى - وهو ما يقع هذا الكتاب في نطاقه - فهو يسمح للمؤلف بأن يخوض غمار الموضوع بحرية تامة ، فيصفه وفق مشيئته ، ويسجل فيه عصارة تجاربه وعصارة قراءاته وتأملاته .

ويمتاز هذا النوع الثانى من الكتب بأنه قريب من نفسية القارئ الذى لا يبغي من وراء قراءته القيام بوضع بحث علمى في الموضوع ، أو الذى سوف لا يؤدى امتحانا فيه . ومن جهة ثانية فإن هذا النوع من الكتابة مكفول بالاسترسال العقلى الوجدانى المضبوط . ولكن الضابط فيه هو المؤلف نفسه . ثالثا - إن المؤلف في هذا النوع من الكتابة يصل إلى هدفه من أقرب الطرق لا من أبعدا . فطالما أنه هو الذى يخطط لموضوعه فإنه يعرف الأهم من الموم ، والأمتع من الممتع ، والأكثر تأثيرا في القارئ من الأقل تأثيرا ، رابعا - في هذا اللون من الكتابة يتم

المؤلف بالأسلوب الأدبي ، فتأتي كتابته قريبة من قلب القارئ ووجدانه بفضل حلاوة الأسلوب وما يراعيه من سلامة وانطلاق فيما يكتب . أخيرا فإن هذا اللون من الأدب السيكلوجي يرسم الطرق العملية التي يتسنى للقارئ اتباعها في حياته . فلا يخرج من الكتاب مجموعة من الحقائق فحسب ، بل تكتسب شخصيته اتجاهها ويتبع في خطواته نهجا جديدا يعدل به سلوكه . من هنا فإن هذا الضرب من الكتابة يقع تحت باب علم النفس العملي .

ولقد سبق للمؤلف أن عالج عدة مؤلفات بنفس الطريقة منها « الجنس والأسرة » و « كيف تتعامل مع غيرك ؟ » و « تخلص من التوتر النفسي » و « اللذة والألم في حياتنا » و « الشخصية القوية » و « رعاية المراهقين » و « الشباب والتوتر النفسي » وغير ذلك من كتب .

بيد أن هذا لا يعني أننا ننكر فضل النوع الأول من الكتب المرجعية بل نقرر أنها الأساس الذي لا يحصى عنه حتى يتسنى تأليف هذا النوع الثاني من الكتب التي تجمع بين العلم والأدب ،

يوسف ميخائيل أسعد

الفصل الأول معنى الثقة بالنفس

اختلاف الثقة بالنفس عن الغرور :

قد يلتبس الأمر في أذهان بعض الناس ، فيخلطون بين الثقة بالنفس وبين الغرور . ولكن الواقع أن هناك فروقا شاسعة بين الاتجاهات التي يتلبس بها الواصل بنفسه وبين تلك الاتجاهات التي يتلبس بها المغرور . ولعلنا نجد لسان حال الواصل بنفسه يقول للآخرين (لست أقل منكم) أما المغرور فإن لسان حاله يقول للآخرين « لستم أفضل مني » . ولاشك أن هناك فرقا جوهريا فيما بين من يقول لغيره « أنا لست أقل منك » ، وبين من يقول له « لست أنت أفضل مني » . فإذا أنت قلت لي « أنا لست أقل منك » فأنت هذا لا يؤذى شعوري ، إذا كنت سوى النفس . ولكن إذا قلت لي « أنت لست أفضل مني » فاني سأمتعض من كلامك ، وقد أعتبر أن في كلامك هذا تجريحا لي أو انتقاصا من قدرى أو ترصبا لي وبمدى تقدمي في الحياة .

ولسنا نجانب الصواب إذا قلنا إن الثقة بالنفس هي انبثاق داخلي من صلب شخصية الانسان . أما الغرور فهو اصطناع خارجي . إنه قشرة خارجية يضيفها الشخص إضافة إلى شخصيته بغير أن يكون لها صلة بواقعه في الحياة ، أو بواقعه النفسي الذي يستشعره في أعماق نفسه . وهنا ينبغي لنا أن نؤكد أن سلوك الانسان في الحياة ليس مجرد انعكاس لمثيرات خارجية تصل إليه عن طريق حواسه كما قد يظن البعض . إننا في الحقيقة نسلك في الحياة من الداخل قبل أن نسلك في الخارج . وحتى الكلام الذي نقوه به يبدأ في داخلنا فكرا ووجدانا بل ونغمات متصورة ثم ينبثق إلى الخارج وقد تلبس بالأصوات التي تحدثها حناجرنا . ولعلنا نقول إن هناك تفاعلا بين ما نتلقاه من الخارج من حواس ترجم إلى ملركات ذهنية وبين ما نكون قد اكتسبناه قبلا في مراحل حياتنا من خبرات . فعندما نجابه موقفا جديدا ، فاننا نأخذ في ترجمته في ضوء ماسبق لنا اكتسابه .

ولعلك تدرك هذا بوضوح أكثر إذا أنت رأيت شيئا جديدا لم يسبق لك أن شاهدته من قبل . إنك تسارع إلى محصلتك الخيرية تستخرج منها ما يُمكنك من تقديم الترجمة الصحيحة لذلك الشيء الجديد . وسرعان ما تجد أنك قد وقفت فيما صوبت إليه ، قريبا بين الجديد الذي وقع عليه بصرك أو وصل إلى سمعك ، وبين ما ترسب في أعماقك من خبرات متراكبة ومضاعلة باستمرار .

والمغرور الذى يضيف إلى شخصيته قشرة خارجية ليست من صلب كيانه النفسى الحقيقى ، إنما هو بذلك يكسر القاعدة الخيرية التى قدمناها هنا . إنه يغلف نفسه بما ليس له ، ولا يتم له أن تتفاعل القشرة المضافة إلى كيانه الخارجى مع ماسبق له أن اكتسبه فى الحياة من خبرات . وطالما أن الطريق مقطوع بين القشرة أو الغلاف الخارجى وبين الخبرات القديمة المكتسبة والمتأصلة بالنفس ، فإن ذلك الشئ المضاف لا يكون ملكا للشخص ، وبالتالي فإنه يكون شيئا نائيا عن مقومات شخصيته . وهنا نستطيع أن نقول : ما ليس معنا فهو علينا . فكل ما لا يساعد على التفاعل بخبراتنا الداخلية إن هو فى الواقع إلا بمثابة عازل بيننا وبين العالم الخارجى . وكلما زادت العوازل التى نضيفها إلى شخصياتنا كانت قدرتنا على التفاعل مع العالم الخارجى أصعب وأشق . وكأن تلك القشور أو العوازل كالصدأ الذى يحول بيننا وبين الاتصال بعالمنا الخارجى . فالمغرور بموقفه المصطنع يعزل نفسه عن عالمه الخارجى ، لأن سلوكه ليس انبثاقا داخليا من أعماقه ، بل هو اصطناع وتكلف لاقبل له بها .

ومن جهة أخرى فإن الثقة بالنفس هى نمو تدريجى ، بينا المغرور يكون بمثابة طفرة تترك من ورائها فجوات ضخمة فى شخصية المغرور . ولعلنا نسوق هذا بتعبير آخر ، فنقول إن الثقة بالنفس هى نتائج أو ثمار الشخص بعد أن يكون قد غرس البذور الصالحة فى حياته . أما المغرور فهو جنى ثمار لم يسبق للشخص أن غرس بذورها ، أو هو توهم بجنى تلك الثمار . فبينما يسير الواصل فى نفسه فى مراحل نمائية طبيعية يجنى بعدها النتائج ، فإن المغرور لا يكلف نفسه مشقة السير فى الطريق الطويلة التى تتطلبها الحياة السوية المثمرة ، ويصل إلى النتائج قبل تهيئة الأسباب للحصول عليها . وطالما أن النتائج لا تتأتى إلا بعد توافر أسبابها ، فمن ثم فإنه يغمد إلى أحلام اليقظة بجنى النفس بما يمتنى الحصول عليه ، فيحرزه بالخيال الكاذب الأجوف بعد أن يكون قد فشل فى جنى ثمار حقيقية صادقة . ولاشك أن الفجوات الكبيرة التى يتركها المغرور بالشخصية تجعلها شخصية جوفاء طنانة لا تتركز على أرض صلبة يعتمد عليها .

ومما لا شك فيه أن الواصل بنفسه يعرف نفسه كما أن المغرور يعرف نفسه أيضا . والواصل بنفسه يعرف أنه يقف على أرض صلبة لا يمتد من تحت قدميه . أما المغرور فإنه يعرف أن شخصيته خاوية وأنه زيف من الزيف وهتان من البهتان . وطبيعى أن شعور الواصل بنفسه بصدق نفسه وصلاحه كيانه إنما يضىء عليه إحساسا بالرضا الذاتى ، بينما ينتهى إحساس المغرور بزيف حقيقته إلى إحساسه بالشقوة والتعاسة . ولعله يحارب هذا الشعور بما يضيفه على نفسه من صفات زائفة لا يتصل بها ولا تتصل به ، بل هو عنها بعيد كل البعد ، ولا قبل له بها .

والثقة بالنفس تستلزم من الشخص الواثق بنفسه أن يكون متواضعا عارفا قدر نفسه ، وقد وضع شخصه في المكان الصحيح بغير ارتفاع عن الحد او المستوى الصحيح ، وبغير انخفاض عن ذلك المستوى . وعلى عكس هذا فان المغرور بتعظيمه ويصغر الحد ، ويتفخ كالبالون الذى يكون على وشك الانفجار . وليس بغريب أن يعترف المتواضع لأصحاب الفضل بفضلهم ، وليس غريبا منه أن يشجع الناجحين على إحراز نجاح أكثر ، كما أنه ليس غريبا أن ينكر المغرور على كل من حوله أى فضل . فهو يأخذ في تسفيه كل منجزات غيره مؤكدا أن الأولين والآخرين لم يكونوا ليحرزوا ما أحرزه هو ، أو أن يسبوا غور الحقائق كما فعل هو .

وينشأ تواضع الواثق بنفسه عن واقعيته في تقدير نفسه ، كما ينشأ تعظيم المغرور عن سوء تقديره لنفسه ، أو بتعبير أدق نتيجة سوء تفسيره لنفسه . فالمغالطة التي يقع فيها المغرور هي في الغالب مغالطة لاشعورية تنبع من خليط من سوء التفسير من جهة ، ومن دفاع كاذب عن النفس من جهة أخرى . ولعل الإنسان هو من أقدر الكائنات الحية على تغليف الواقع المرغى حلو ، أو تغليف اخفاقاته وفشله بنجاحات موهومة ليس لها أساس إلا ذلك الأساس النفسى الواهن والواهم في نفس الوقت .

والواقع أن الثقة بالنفس تبشر بتقدم الشخص باستمرار الحياة . أما المغرور فيتبعه بالضرورة توقف تام عن التقدم . ذلك أن الواثق بنفسه يرى الطريق الذى سبق أن قطعه ، كما يعرف الطريق الذى سوف يستمر فيه . وهو في نفس الوقت يعرف وحس بأن النجاح الذى حصل عليه حتى الآن لم يتأت له بالوهم يرسم في خياله وأحلام بقطعه ، وإنما تأتى له بالثابرة وبذل الجهد والمواظبة على العمل بغير توقف . ومن ثم فانه يرى أن من الطبيعى أن يستمر في بذل الجهد حتى يكتمل ماسبق له أن بدأه . فهو يرى أين يقف ، ويستطيع أن يشاهد موقعه من ماض بدأ منه ، ومن مستقبل يقبل عليه ويتجه نحوه . أما المغرور فانه يرى نفسه في نهاية الطريق بمخيلته المظلمة . إنه يعتقد بالوهم الكاذب أو بسوء التقدير أنه حصل بالفعل على قصب السبق . ولعله يكافح نفسه خوف الوقوف على جلية الأمر ، فتنتثر قدماءه وتصيبه صلعة قد تنتهى به إلى الجنون أو الانتحار . فهو لذلك يبعد عن ذهنه واقعه المؤلم حتى يظل في مأمن من نفسه موهما الآخرين بما ليس عنده وبما لم يحرزه في حقيقة واقعه .

ولا يعزب عن البال أن الواثق بنفسه يفرح بما حققه من نجاح وقد أنجز يتطلع إلى المستقبل ناظرا ومقدرا ما لم يحققه بعد في ضوء ما أحرزه الآخرون من نجاح . أما المغرور فانه يصاب بالخذل بسبب ما حققه الآخرون من نجاح ، ثم هو يأخذ في النظر بمكرسكوب نفسى إلى ما حققه من نجاح ويعلل النفس بأن ما حققه أكبر وأعظم مما حققوه .

ولا شك أن ما يحس به الواصل بنفسه من نجاح ليس كفرح من يربح ورقة يانصيب بالمصادفة ، بل هو فرح المترقب والمتوقع . ولعل فرحه ينصب أساسا على الحقيقة التي استطاع أن يكشفها وهي أن العمل وحده وبذل الجهد بالطريقة السليمة هما الكفيلان بإحراز النجاح المؤكد بغير اعتداد غير مضمون على المصادفة والحظ المفاجئ غير المميز . وهنا نشير أيضا إلى حقيقة أخرى هي الموقف السليم من الغيبيات . فالواصل بنفسه يؤمن بأن الرعاية الإلهية ستواكب خطواته إن هو بذل الجهد المطلوب ، ولا يتأق له النجاح بغير بذل للجهد .

أما الحقد الذي يستولى على نفسية المغرور فانه ينجم عن حسرته على نفسه من جهة ، وعن عدم اتخاذه موقفا إيجابيا من الحياة والواقع من جهة ثانية . ولاشك أن المغرور بمحده يسقط إلى مهاوى أحلام اليقظة أيضا ، فتصور له نفسه المريضة خصومه الناجحين في أوضاع الفاشلين . فهو يتخيلهم غير مستعفين بما حققوه من نجاح . وطبيعى أن المغرور في حالته المستيقظة لا يفرح لشيء كما يفرح لدى سماعه نبأ فشل ألم بأحد الناس . إنه يتخنى أن تتوقف الحياة عن مسيرتها ، وأن يصاب جميع الناس بخيبة أمل كما أصيب هو ، ومن ثم فانه يحاول بفروره أن يوقف الآخرين عن السير في طريق التقدم . ولقد يتخذ لتحقيق غايته الوخيمة أسلوا من التعريق أو الفت في العضد . إنه يحاول جاهدا أن يعطل مسيرة الناجح ، وأن ينكص إلى الوراء إلى حيث هو . فمرة يحذر من أن اجتاده سيكون له نتيجة سيئة على صحته ، وأحيانا أخرى يصور له أن الحياة عبث وبهتان ، وأن الناس جميعا إلى الموت سائرين ، ومن ثم فلا داعي لبذل الجهد أو إحراز أى تفوق في الحياة . ولكن هيات أن يؤثر كلام المغرور في الواصلين بأنفسهم .

وبينا يحس المغرور بأن هناك تعارضا فيما بين تقدمه هو في الحياة ، وبين تقدم الآخرين فيها ، فان الشخص الواصل في نفسه يتعاطف مع الآخرين فيما أصابوه من نجاح ، بغير أن يجد أن نجاحهم يتعارض مع نجاحه . ومن ثم فان الشخص الواصل بنفسه يحب الآخرين ، ويستطيع أن يربط فيما بين مصالحه الشخصية ومصالح المجتمع ككل ، بل وبين مصالحه ومصالح غالبية الناس . أما المغرور فان كراهيته للناس تصدر عن أن البون الشاسع بين مصالحه ومصالح غيره ، بل إنها تصدر عن رغبته في أن يقترب الناس من مستواه ومن مدى تقدمه ، وذلك بأن يتوقفوا عن الاستمرار في تقدمهم وعن إحراز النجاح في حياتهم .

ولعل الواصل بنفسه لا يستمر في قياس نفسه بالآخرين ، بل إنه يعدد في كثير من الأحيان إلى قياس تقدمه بنفسه وبالنقطة التي كان عندها في مرحلة سابقة من حياته . وهذا يعود بنا إلى ما سبق أن ذكرناه من أن الثقة بالنفس تحمل صاحبها على النظر إلى الماضى والحاضر والمستقبل .

والثقة بالنفس تدفع بالشخص إلى قياس تقدمه في ضوء قدراته واستعداداته هو لا في ضوء قدرات واستعدادات غيره . ومن هنا فإن تقدير الذات لا يتأتى لديه عن موقف غير واقعي أو غير علمي . أما المغرور فإنه ينسى قدراته واستعداداته الشخصية ، ولا يلتفت إلى نفسه ، بل يلتفت إلى الآخرين . ولقد يعتمد إلى تحيز الفاشلين أو المنحرفين أو ذوى القدرات والاستعدادات الفقيرة وقيس نفسه إليهم . وعندئذ تجده يجد الفرع كل الفرع لأنه متفوق عليهم . أما أولئك الذين سبقوه وتفوقوا عليه فإنه يحقد عليهم من جهة ويبحث عن مقالب ومطاعن يرميهم بها من جهة ثانية ، أو يشيح بوجه عنهم من جهة ثالثة .

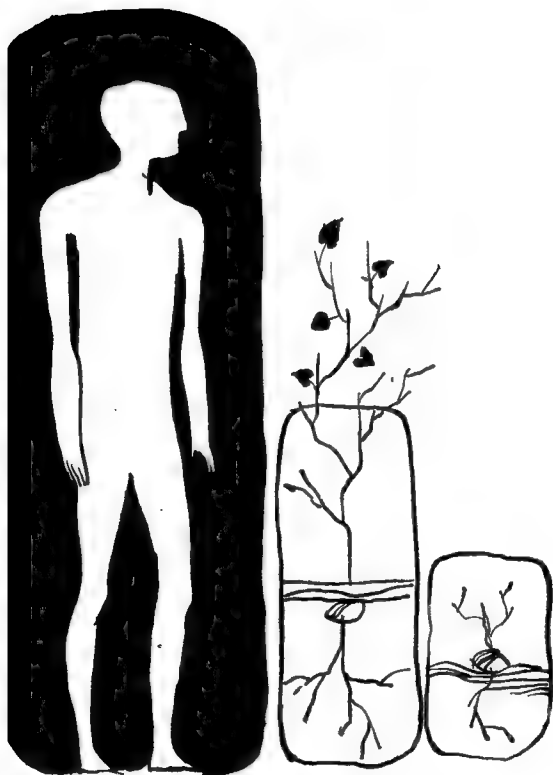
ونتيجة لموقف كل من الوائق بنفسه والمغرور ، فانك تجد أن الوائق بنفسه يعمل في هدوء وبغير صخب ، بل وبغير أن يستعين بالحركات التي تلفت الانتباه إليه . أما المغرور فإنه دائم الصخب والضوضاء ، كما أنه يعتمد إلى جذب الانتباه إليه بكافة الطرق والوسائل . وليس هذا بالشئ المستغرب . ذلك أن الوائق بنفسه يعلم علم اليقين أن ثمار عمله هي التي تتكلم ، وهي الكفيلة بالإشارة إليه ، بل إنه يؤثر العمل في هدوء على العمل في الأضواء والصخب لأن ذلك قد يعطل مسيرته ، وقد يشتت انتباهه . أما المغرور ، فإنه يستعجل النتائج ويريد أن يصل إلى قطف الثمار قبل أن يبلر البلور وقبل أن يفلح الأرض ويخدمها . ومن ثم فإنه يتخذ من الدعاية الفارغة لنفسه ولما أحرزه من نجاح وسيلة وغاية في نفس الوقت تصل به إلى مبتغاه .

والواثق بنفسه يرحب بالنقد أيا كان يوجه إليه ، فإذا كان نقدا في محله ، فإنه يستقبله بروح إيجابية ، متخذاً منه مطلقاً إلى آفاق جديدة تضمن له التقدم في الحياة في المستقبل وتوفر له ضماناً لنجاح أكثر وثمار أرفع . أما إذا كان النقد الموجه إليه نقداً فارغاً أو يراود به التجريح ، فإنه يستقبله ويستمتع إليه ويقوم بتقييمه بنير انفعال ، ثم يلقي به في سلة المهملات بغير اكتراث ، وبغير أن يكون لذلك النقد أى أثر في تعويق استمرار تقدمه في الطريق التي اختطها لنفسه .

وعلى عكس موقف الوائق في نفسه فالتا تجد موقف المغرور من النقد الموجه إليه . إنه يجد في النقد كشفاً عن خباياه . ولعله يجد أن النقد سيهوى به من علم من تلك المكانة التي وضع هو نفسه فيها ولم يضعه أحد فيها . ومن ثم فإنه يتلوع بالشجار والتجريح حتى يبدأ عن نفسه ذلك العمل الذي يأتي عليه ويهدم جدار قلعة الواهنة الواهية .

— الثقة بالنفس نتيجة جهد مبذول :

يجب أن نضع نصب أعيننا أن الثقة بالنفس ليست عملية ينبغي ممارستها ، بل هي ثمرة يجنيها الشخص نتيجة بذور غرسها ورعاها . ذلك أن الشخصية بمثابة شجرة بدأت بذرة



صغيرة وأخذت تترعرع وتتموّن ثم أخيرا تثمر . والثمرة هي الإحساس بالرضا والتماسك ، ومن ثم الثقة بالنفس . ولعلنا نترجم هذا المفهوم في ضوء مايسمى في علم النفس بتكامل الشخصية . فالشخصية المتكاملة هي تلك الشخصية التي تعمل أجهزتها الجسمية والوجدانية الانفعالية والعقلية والاجتماعية في تناز وتمامك مستمرين . ويقول لنا علماء النفس إن ذلك التناز أو التماسك لا يتأتى إلا نتيجة تربية للشخص تقوم على أساس من الاستمرار والتدرج وفي بيئة مناسبة للنمو الجسمي والوجداني الانفعالي والعقلي والاجتماعي السليم .

وبالإضافة إلى هذا يجب أن نشير إلى مفهوم آخر طالما أغفل بسبب تناول الإنسان في ضوء المقومات البيئية واناطة تلك المقومات أهمية مبالغا فيها . والواقع أن أولئك الذين بالغوا في القول بتأثير البيئة قد أغمضوا أعينهم عن حقيقة هامة وأساسية هي أن الشخص نفسه عنصر أساسي في توجيه دفة حياته ، ولعله أقوى أثرا من البيئة بل أقوى أثرا حتى من العوامل الوراثية في بعض الأحيان . ذلك أن الشخص يستطيع أن يكون عاملا فعالا في كسر بطش كل من الوراثة والبيئة إذا هو أراد ذلك وصمم عليه . وإنك لتجد كثيرا من الشخصيات البارزة قد كسرت ما كان مفروضها عليها من سلطان الوراثة . ومن جهة أخرى نجد كثيرا من الشخصيات البارزة التي تركت أثرها بالحضارة الإنسانية قد استطاعت أن تسيطر على المعوقات البيئية التي كانت تعترض طريقها ، وقد كان يتوقع لهم الفشل في الحياة . ولكننا نجد أنهم استطاعوا بسيطرهم على مقدرات حياتهم أن يتغلبوا على تلك العقبات ، وأن يستخرجوا النجاح والتبوغ من براثن العقبات والصعاب الخطيرة .

والواجب إذن على الشخصية لكي تحقق لنفسها الثقة بالنفس أن تعتمد إلى بذل الجهد للسيطرة على المعطيات الوراثية التي جبلت عليها ، سواء كانت مقومات حسنة أم مقومات رديئة ، وأن تستفيد من المقومات الحسنة إلى أقصى حد ممكن ، وأن تبطل مفعول المقومات الوراثية الرديئة أو تخفف منها وتكسر حلتها وتلجمها حتى لا تبطش بمسئلتها .

ومن جهة أخرى فإن على الشخصية التي تريد أن تحقق لنفسها الثقة بالنفس أن تستفيد من العوامل البيئية المواتية التي تساعد على التقدم في الحياة وإحراز النجاح فيها ، كما أن عليها أن تقاوم العقبات والمشكلات وأن تصل بإزائها إلى حلول تصدر عن أعماقها ومن فكرها الأصيل ومن تخطيطها المستقل .

يبد أن المسألة ليست بهذه البساطة . فلقد تقع حادثة بسيطة أو كبيرة في حياة الشخص الواثق بنفسه فتتهار تلك الثقة بحيث يكون بحاجة إلى بذل جهود كبيرة لاستعادة ما فقدته . ولقد يتطلب هذا من الشخص مدة طويلة بحسب شدة العطب الذي أصاب الشخصية . من ذلك

مثلا ماقد يصيب الأسير في الحرب من تزلزل لشخصيته ومكانته التي دأب على التمتع بها وسط زملائه أو مروسيه من جنود وضباط . ولكنه بعد أن وقع بالأسر صار في وضع غير الوضع القديم . فبعد أن كان محفوقا بالاحترام والتقدير ، صار محفوقا بالخزء والسخرية والامتهان . ولقد تطول مدة الأسر ، ولقد ترداد الإهانات شدة . ومن ثم تصدع شخصيته وتهازل ثقته في نفسه . فمثل هذا الشخص بعد أن يعود إلى وطنه يكون في حاجة إلى وقت يطول أو يقصر ، كما يكون بحاجة إلى بذل جهد نفسى متواصل حتى يسترد ما كان لديه من ثقة بالنفس .

يقول لنا علماء النفس والأطباء إنه في مثل هذه الحالات لايفلح المعاليج النفسى وحده أو الطبيب وحده ، أو العقاقير وحدها في إعادة الثقة إلى الشخص . ذلك أن الشخص الذى مر بتلك المواقف المريرة لا يستطيع أن يسترد ما فقدته بمجرد مروره بالعلاج النفسى والخصوص لامرأة المعاليج النفسى ، ولا ينفع الطبيب البشرى بما يصفه من أدوية في علاجه . أن المعاليج النفسانى والطبيب البشرى والعقاقير التي تقدم إلى مثل ذلك الشخص ماهي في الواقع سوى عوامل مساعدة . أما العامل الأصيل فهو الشخص نفسه الذى عليه أن يمسك بأول الخيط .

ولكن ماهو أول الخيط ؟ أن الموقف هنا أشبه مايكون بالعارة التي تصدعت بسبب صاروخ أصابها في الحرب . إن المهندسين يوصون بالبدء من أقرب نقطة من الأرض أصيبت بالعطب ، ولا بد من هدم كل مافوق الجزء المصاب وخاصة في الحالات التي تكون النقطة المصابة في البناء قد تعرضت لإصابة شديدة . وكأن المهندس المعارى يقوم بعملية بناء جديدة . ولكن تشبيه الشخصية التي فقدت ثقها بالنفس بسبب حادث مفاجئ كالأسر بالبيت المتصدع ليس تشبيها صحيحا على طول الخط . ذلك أن الشخصية المصابة مشتولة مباشرة عن نفسها ، وليس هناك من يأخذ بيدها إذا هي لم تمسك بزمام القيادة النفسى الذاتى ، وإذا لم تتحرك هي من دخلتها .

وأول الخيط بالنسبة لثل هذه الشخصية هو البدء بتذكر اللحظة التي وقعت فيها الحادثة ، ثم إعادة التربية الذاتية بالقهم والاقناع الذاتى بأن ما وقع قد انتهى ، وأن كابوس الماضى قد زال ، وأن موقفا جديدا مشجعا قد ظهر على مسرح حياة ذلك الشخص . وطبيعى أن حالات كثيرة من انهيار الثقة بالنفس تستلزم مساعدة خارجية من الأشخاص المحيطين بالشخص . ولكن مهما كان من شأن المساعدات التي يتلقاها الشخص الذى انهارت ثقته بنفسه قوية ، فلا مناص له من الامساك بقياد نفسه ، والسيطرة على انفعالاته القديمة والحديثة واستعادة ما فقدته من النظام والتأزر .

وإذا كان من الضرورى بالنسبة للشخصية التي انهارت ثقها بنفسها أن تتلقى إيجاءات

مشجعة ومساندة نفسية وعلاجية بكافة الطرق والوسائل المستحدثة في علم النفس وفي الطب مما يناسب الحالة التي وصل إليها الشخص ، فيما لاشك فيه أن الإيحاء المباشر وإعادة التربية الذاتية والتدريب الذاتي من أهم العوامل التي تمكن الشخص من استعادة ثقته في نفسه .

وحتى بالنسبة للشخص العادى الذى لم تقابله حوادث مفاجئة في حياته عملت على فقدانه ثقته بنفسه ، فإنه مجابهة بالضرورة مواقف متغيرة تعمل على زلزلة ثقته بنفسه بعض الشيء . ولعلنا هنا نؤكد أن الثقة بالنفس ليست حالة تم الشخصية في جميع أحوالها ، وفي كل مواقف حياتها ومانشطها التي تقوم بها ، وإنما المسألة نسبية ومرتبطة بالموقف المعين الذي يوجد به الشخص . فإذا كان الشخص يقوم بعمل لا يستدعى مجابهة الجاهل أو الوقوف على منبر مخاطبتهم ، فإنه ربما يكون شديد الثقة بنفسه لدى قيامه بالعمل الذي اعتاد عليه وتمرس به . ولكنه إذا اضطر إلى الوقوف على منبر لاقاء محاضرة أو خطبة ، فإنه قد يفقد كل ثقة في نفسه ، وتهاجر كل معنوياته التي اعتاد الناس مشاهدتهم لها مرتسمة على عيانه وبادية في حركاته وتصرفاته . ولعلك في مثل هذا الموقف تلاحظ أن ذلك الشخص قد بدأ في إبداء عدم الاتزان في الحركات ، وقد صار يتلعثم أو يقلب الكلمات ، أو يأتى بحركات تدعو إلى الضحك والسخرية منه .

وعلى هذا فإننا نستطيع القول إن الشخصية لا تستطيع أن تكون ذات ثقة بالنفس في جميع المواقف ولدى مجابهة جميع الظروف ، بل إن الحكم بثقة الشخص بنفسه يتوقف على ما اعتاد عليه من مواقف ، وألا يصدر حكما على شخص ما بأنه منعدم الثقة بنفسه لدى مجابهته لموقف جديد أبداً فيه ارتباكاً . ولكن حكماً بانعدام الثقة بالنفس يكون صحيحاً إذا كان الشخص يبدى ارتباكاً في العمل الذي تمرس به واعتاد القيام به لمدة طويلة .

ونستطيع في الواقع أن نقول إن هناك مستويين من الثقة بالنفس : مستوى يتصل بذاتية الشخص ، ومستوى يتعلق بالموضوع أو الموقف الذي يوجد به الشخص . فبالنسبة للمستوى الأول فإننا نستطيع أن نقرر أن هناك شخصيات تكاملت مقوماتها الداخلية ، فاستطاعت أن تكون لنفسها فلسفة في الحياة تستند إليها وإطمأنت إلى نجوعها . وبذا فإنها تكون قد أحرزت ثقة بالنفس . ولكن نفس تلك الشخصيات الواثقة في نفسها وهى صادرة في ذلك عن جوهر كيانها قد تبدى ارتباكاً أو عدم ثقة بالنفس مؤقتاً في مواقف بعينها . ولكنها مائتة تعود إلى طمأنينتها التي اعتادت عليها بمجرد زوال الموقف الغريب الذي سبب فقدان الثقة بالنفس المؤقت .

وفي ضوء هذا نستطيع أن نقول إن هناك نوعين من الثقة بالنفس : ثقة بالنفس جوهرية

وهي تصل بكيان الشخصية ، وثقة بالنفس تتعلق بالمواقف الاجتماعية التي يجاهاها الشخص .
والسؤال هو : ماخوطة كلا النوعين في حياة الشخص ؟ بما لاشك فيه أن النوع الأول ضرورى لكل إنسان، وإلا فإنه لا يستطيع أن يحصل على الثقة بالنفس في أى موقف مهما كان الموقف بسيطا وخاليا من التعقد . أما النوع الثانى فإنه يتأتى للشخص بالتمرس والاعتقاد . فأنت لا تستطيع أن تتمتع بالثقة بالنفس إذا اضطرت إلى تسلق شجرة لأول مرة أو نتيجة رغبة منك في القيام بذلك . إنك بعد أن ترتفع عن الأرض مسافة طويلة ، ثم تنظر إلى الأرض ، فإنك سرعان ماغمس بالعرق يتصبب من وجهك ، بل إنك قد تستنجد بمن حولك تحت الشجرة لكي يتعاونوا معك للخروج من ذلك المأزق .

ولكن بعد أن تجابه نفس الموقف عدة مرات ، فإننا سوف نشاهدك تسلق الشجرة وأنت مبتسماً ولا تبدى أى ارتباك ، ونصف حالك وقتئذ بأنك مغمى بالثقة بالنفس ، وأنت غير هيب للموقف الذى اعتدت عليه . ومايقال عن تسلق الشجرة ينسحب على جميع المواقف المتباينة التى تصادفك في الحياة .

وكما استطعت أن تعاد على المواقف الجديدة وتستوعب العناصر الجديدة بها ، فإنك تستطيع بالتالى أن تستعيد قوتك بنفسك التى ربما تكون قد فقدتها بصفة مؤقتة في كل موقف منها . ذلك أنك متمتع بالنوع الأول من الثقة بالنفس أعنى النوع الجوهري المتعلق بصميم شخصيتك .

ونستطيع أن نضيف أيضا أن هناك شخصيات عريضة ، بينا هناك شخصيات ضيقة . والشخصيات العريضة هى تلك التى استطاعت أن تعاد على مجموعة كبيرة من المواقف بحيث صارت تحس بالثقة بالنفس فيها جميعا . أما الشخصيات الضيقة فإنها تلك الشخصيات التى لم تتمرس إلا بمجموعة قليلة من المواقف . ومن ثم فإنها تحس بالارتباك وفقدان الثقة بالنفس في العدد العديد من المواقف التى لم تتمرس عليها ولم تعتدها . وبالنسبة لتلك الشخصيات الضيقة فإنك ربما تكون في حيرة يلزاء الحكم عليها . فهل فقدانها الثقة بالنفس راجع إلى فقدانها النوع الأول من الثقة بالنفس وهو النوع الجوهري ، أم أنه يرجع إلى فقدانها للنوع الثانى ؟ ولا يمكنك الإجابة عن هذا السؤال إلا إذا حاولت الشخصية التمرس بتلك المواقف التى تفقد فيها ثقها بالنفس . فإن هى أفلحت في استرداد ثقها بنفسها لدى تمرسها بالمواقف الجديدة والتي لم تعد جديدة بعد تمرسها عليها ، فإنها لا تكون إذن مفقودة الثقة بالنفس المعزوة إلى النوع الأول الجوهري . ولكنها إذا مافشلت في ذلك ، فإنها تكون إذن محرومة من إحراز الثقة بالنفس من النوع الجوهري المرتبط بجوهرية الشخصية وصميمها .

ولعلنا لانجانب الصواب إذا ما قلنا إن ثقة الشخص بنفسه بحاجة إلى بصيرة نافذة بحالته ومقوماته . فالواقع أن كثيرا من الأشخاص الذين يفقدون إلى الثقة بالنفس إنما يكونون في الواقع قد حرموا من معرفة أنفسهم المعرفة الصحيحة السديدة . ولعلنا نذكر بهذه المناسبة الدعوة التي كان سقراط يلح عليها ناصحا مستمعيه باتباعها بأن يعرف كل منهم نفسه . ذلك أن معرفة الشخص لنفسه تسمح له باحراز الثقة بها . فأنت لا تستطيع أن تثق في شيء لا تعرفه حق المعرفة ، ولكن الشخص الذي يعرف نفسه ويقف على مقوماته واستعداداته وقدراته . يكون حريا بأن يقف من تلك المقومات والاستعدادات والقدرات موقفا واقعا بغير ادعاء أجوف وبغير تعاطف فارغ ، بل إنه أيضا يقوم في نفس الوقت بعملية تقدير لما في جعبته . ويقف على ما يستطيع أن يستغله من كنوز نفسه بالمواقف المختلفة .

بيد أننا نكون بحضين بحق سقراط إذا قلنا إن المعرفة بالنفس التي طالب بها تلاميذه ومريديه كانت معرفة كذلك التي يضطلع بها الإنسان الحديث ، وهي المعرفة المتجردة عن الوجدان والذاتية بقدر الإمكان . فالمعرفة السقراطية بالنفس هي معرفة صادرة عن قلب الشخص إلى جانب صدورها عن عقله . وليس من الممكن لدى سقراط أن يفكر الشخص بعقله دون وجدانه . فتفكير من هذا النوع هو تفكير أجوف ولا يصلح للتقدم بخطوات الشخص في حياته ولا بشكل فلسفة حياة يسير وفقها .

إذن لابد أن تكون الفكرة عن الذات فكرة حية وذاتية ومصطبغة بصيغة وجدانية مناسبة . فذلك الصيغة الوجدانية التي تتخلف بها أفكار الشخص عن نفسه تجعل منها معرفة فعالة ومؤثرة في تسيير حياته . فإذا ما انضم المنطق العقلي البحث إلى الوجدان المؤثر ، فإن الأفكار عندئذ تكون ذات فاعلية ويكون لها نتائج طيبة في حياة ذلك الشخص .

وواضح أن ما يصبو إليه سقراط هو نوع من تأمل الذات وفرز الكنوز التي توجد بقلب وعقل الشخص . وهذا يتطلب جهدا كبيرا . فإذا ما عكف الشخص على نفسه فرزا ومعرفة وتمحيصا ، فإنه بلاشك يحصل في نهاية المطاف على ثقة بنفسه ، لأنه يكون عندئذ قد أخذ في استئثار امكانياته ومقوماته ، ولم يتركها غفلا وبعيدة عن الطفو على سطح حياته .

الثقة بالنفس ونمو الشخصية :

سبق أن قلنا إن الثقة بالنفس نتيجة لازمة وحتمية للنمو الداخلي . ذلك أن الثقة بالنفس بمثابة انعكاس لواقع داخلي يتمثل في أعماق الشخصية . والواقع أن نمو الشخصية يجب أن يكون نموا تكامليا بين مقومات الشخصية المختلفة . فليس بكاف أو مفيد أن تنمو الشخصية في جانب واحد من جوانبها ، فتتأق للشخص الثقة بنفسه . إن مثل تلك الثقة - إن وجدت -

إنما تكون ثقة مُبتسرة ناقصة . فالثقة السليمة يجب أن يتضمن الثقة الجسدى والثقة الوجدانى والثقة العقلى والثقة اللغوى والثقة الاجتماعى . ولعلنا فيما يلى نعرض لأثر كل نوع من أنواع الثقة فى إحساس الشخص بالثقة فى النفس .

مما لاشك فيه أن الثقة الجسدى بصفة تدريجية ومتنامقة يمنح الشخص ثقة فى نفسه . وتختلف هذا الثقة عن مساره الطبيعى أو سرعته الزائدة عن الحد المقبول ، أو نحو بعض أجزاء الجسم - كالذراعين مثلا - أكثر من الحد الذى تنمو به باقى أجزاء الجسم ، إنما يعمل على تهديد الشخص بانعدام الثقة بالنفس .

يقول لنا علماء النفس إنه حتى بالنسبة لحالات الثقة الطبيعية فى مرحلة المراهقة - حيث يكون نمو الأطراف سريعا وبشكل يكاد يكون غير منظم - يصاب المراهق أو المراهقة بشئ من عدم الثقة بنفسه ، مما يجعله أخرق فى تصرفاته وحركاته وتناوله للأشياء . وقد يحدث فى بعض المواقف أن يحطم المراهق أو تحطم المراهقة الأكواب والأواني الثمينة لدى إمساكها بها نتيجة فقدان تلك الثقة الذى ينظر إليه علماء النفس باعتبار أنه فقدان مؤقت سرعان ما يتخلص منه المراهق والمراهقة بعد أن يعود الثقة الجسدى إلى حالته الطبيعية من الهدوء والانتظام والتوزيع السليم .

وفى الحالات التى ينبو فيها الثقة الجسدى عن المجرى الطبيعى الذى يتجهه الأشخاص العاديون ، فيتوقف فى سن مبكرة ويظل الشخص قصيرا سمينا أو قصيرا نحىلا ، فإنه لا يستطيع أن ينمو على الثقة بنفسه . وحتى فى بعض الحالات التى يبدو فيها مثل أولئك الأشخاص الأقزام على جانب كبير من الثقة بالنفس ، فإنها تكون ثقة بالنفس تعويضية ، وليست ثقة بالنفس حقيقية طبيعية .

ونفس الشئ يمكن أن يقال عن أولئك الأشخاص الذين يستمرون فى الثقة الجسدى ، بحيث يضحى الواحد منهم مarda ، ولكنه مارد نحيل الجسم متهافت القوة شاحب اللون . إن الواحد من هؤلاء يكون فى العادة مقوس الظهر وقد بدت على وجهه علامات فقدان الثقة بالنفس ، ويظهر إحساسهم بمجلاء فى سلوكهم للتسم بالعزلة عن الناس ، أو سلوكهم المقلوب التسم بالكبرياء الظاهرية التى هى فى حقيقتها احتقار لأنفسهم وعدم الثقة فى حياتهم الخارجية غير الطبيعية .

أضف إلى هذا أيضا أن الصحة العامة لدى الشخص ، وما يمكن أن يتمتع به من عافية وحيوية ، إنما تمثل أساسا هاما فى ثقة الشخص بنفسه ، إذ أنه يحس بأنه كائن حى قوى قادر

على الحركة برشاقة ، وأنه قادر على مجابهة العوامل الطبيعية غير المواتية كالحر والبرد وتساق الأمكن المرتفعة أو القفز إلى مكان منخفض . وأكثر من هذا فإن الشخص صاحب الصحة الجيدة يحس بأنه قادر على تناول الأطعمة التي تقدم إليه بقدرة على الهضم مما يجعله يحس بأنه بعيد عن تلك الزمرة المرشحة قريبا لكي تطوى عليها الأكفان .

وإنك لتلاحظ أن الحيوانات المتمتع بالصحة الجيدة قد أضمت بالثقة بالنفس ، مما يخلو بها إلى البحث عن مغامرات ترج نفسها فيها لكي تتأكد من أنها قادرة على مغالبة الصعاب والسيطرة على الحيوانات الأخرى .

والإنسان الممتلئ صحة يشارك الحيوانات في هذا الاحساس . فهو يبحث عن مبارزة رياضية يتحدى فيها أقرانه . ولقد نلاحظه في مشيته وقد أخذ يضرب الأرض برجليه وكأنه يدكها دكا لكي يخضعها هي الأخرى لامرته وبطشه .

والواقع أن الحضارة لم تستغن عن الحيوية المتفجرة لدى أصحاب الصحة والعافية . وعلى الرغم من أن الحضارة - بكل أسف - قد ساعدت بما توفره من رقابة للإنسان الحديث على تكييف حياته وعدم استخدامها إلا نادرا في النشاط الجسمي بأنواعه المتباينة ، فاتها مع هذا لاستغنى عن الصحة والحياة وتوجيهها وجهة تتطلبها الحضارة . فالتألب لكي ينصب على الاستذكار يجب أن يكون على قدر مناسب من الحيوية والنشاط واللياقة الجسمية . ومعظم الوظائف تتطلب من الشخص قدرا كبيرا من الحيوية حتى يستطيع النهوض بها على الوجه السليم .

ولاشك أن الطالب والموظف وجميع أبناء الحضارة الإنسانية بحاجة إلى قدر كبير من النشاط والصحة والحياة حتى يؤدوا ما يناط بهم من مهام ومسئوليات بغير أن يحسوا بالتعب . ذلك أن التعب مفسدة للشخص نفسه وللعمل بالتالي . أما الشخص اللاتق جسميا للدور المطلوب منه فانه الشخص الذى يؤدى ذلك الدور بحياة تامة ، ومن ثم بالثقة في نفسه وفي قوته ، فيخرج من مدرسته أو من عمله وهو مفعم بالحياة والقوة بغير أن يتقوس ظهره ، وبغير أن يحس بالغثيان والانهك .

والخطر كل الخطر على الشخص أن يعاق نموه الجسمي في مرحلة ما من مراحل نموه ، أعني في الطفولة الأولى أو الطفولة الثانية والمراهقة . فإذا ما حدث هذا فان تعويضه يكون مستحيلا . ففها حاول الطب بوسائله أن يعوض ، فانه تعويض واهن . وما يفوت من عمر الشخص لا يمكن استعادته لاصلاحه من جديد . وليس بوسع المسئولين عن تربية ذلك الشخص إلا أن يتنبهوا له ويحسوا رعايته في المراحل التالية حتى لايزداد الطين بلة ، وحتى

لايستمر تدهوره فينهار بنيانه الجسمى كله ، أو يظل عالة على من حوله طوال حياته ، إن صح أن توصف حياته بصفات الحياة .

وإذا نحن تركنا الناحية الجسمية جانبا ، وأخذنا في تأمل الناحية الوجدانية الانفعالية من الشخصية ، إذن لوجدنا أن الصحة الوجدانية والاتزان الوجداني لها أكبر الأثر في ثقة الشخص بنفسه . بيد أنه ينبغي ألا يَـزُبُ عن بالنا أن الحياة الوجدانية الانفعالية بالنسبة للجسم كنسبة النار إلى الخشب ، فالنار بمثابة صيغة من الصيغ التي يتلبس بها الخشب وليست شيئا منقطع الصلة عنه ولكن هذا لايعنى أن النار خشب ، أو أن الخشب نار . فالخشب غير النار ، والنار غير الخشب ، وإن كانت منبثقة عن الخشب ، أو هي كيان جديد يتحول إليه كيان الخشب . ولعلنا نشبه نسبة الوجدان إلى الجسم بالماء بالنسبة للغازى الأوكسجين والهيدروجين . فالماء مركب من هذين الغازين ، ولكنه ليس أوكسجيناً وليس هيدروجيناً ، بل هو كيان مستقل منبثق عن علاقة جديدة بين الغازين المذكورين .

والحياة الشعورية لدى الشخص بما تشتمل عليه من مشاعر وعواطف وانفعالات ووجدانات ، إنما تصدر في الواقع عن الواقع الجسمى لدى الشخص . فالجهاز العصبى والغدد الصماء ، بما تفرزه من هورمونات بنسب معينة ، وكذا الحالة الجسمية العامة هي عوامل مسئولة في نهاية المطاف عن المركب الوجداني الانفعالى لدى الشخص .

ولكن الوجدان لايصدر عن الحالات الجسمية بطريقة آلية بحتة كما يتدفق الماء من الصنبور إذا فتح ، بل إن العوامل التربوية تلعب دورا أساسيا وخطيرا في صقل الوجدان وصباغته وفق صيغ متباينة . ولقد يأتى صقل الوجدان مواتيا مقبولا ، وقد يأتى الصقل نائبا رديئا وغير مقبول .

وبما لاشك فيه أن الخبرات التي يمر بها الشخص خلال طفولته الأولى ثم طفولته الثانية ثم خلال المراهقة ثم خلال فترات عمره التالية هي مسئولة مسئولة جوهرية عن الواقع الوجداني الآتى لدى الشخص . وكلما كانت تلك الخبرات الممتدة بعيدا في مراحل عمرية مبكرة من حياة الشخص ، كان أثرها عميقا وجذريا وممتدا . وعلى العكس فإن الخبرات التي يتلقاها الشخص في مراحل عمره المتأخرة - في الشيخوخة مثلا - فانها تكون قليلة الأثر حتى ولو بدت مؤثرة جدا . وشاهد ذلك أن العجائز رجالا ونساء يتذكرون خبرات الطفولة التي تمتد بعيدا في حياتهم إلى الطفولة المبكرة كما لو أنها وقعت لهم منذ ساعات ، بينما هم لايتذكرون الأحداث الآتية التي لم يمر عليها إلا بضعة دقائق أو بضعة ساعات قليلة .

ومن أخطر خبرات الطفولة أثرا في إعاقة الثقة بالنفس تلك الخبرات التي لاتسمح بسرعة تحقيق الفطام الانفعالي . فالطفل الرضيع لايستغنى عن ثدي أمه ، ولا عن حضنها . وإذا مارحم قسرا من الرضاعة بالطريق الطبيعية من خلال ثدي الأم ، وأجبر على التغذية بالطرق الصناعية ، فانه لا يستطيع أن ينمو نموا وجدانيا سليما . ولعله يعد إلى التعويض عن ذلك بالاتصاق الشديد بأمه وعدم قدرته على الاستقلال عنها خوف أن يفقدها مرة أخرى .

ولقد يؤدي الافراط في تدليل الطفل إلى نفس النتيجة السيئة التي يؤدي إليها الحرمان من العطف . فالطفل المدلل لا يستطيع أن يميز الفطام النفسى ، بل يظل متعلقا بأمه وبالكبار بوجه عام . ويظل ذلك الشخص طفلا ومراحقا وشابا ورجلا (أو امرأة) على هذه الحال من التبعية الوجدانية الانفعالية والاتصاق الأعمى بالعواطف بمن يحيطون به بغير أن يتسنى له أن يكون شخصية قائمة بذاتها ومستقلة عن عداها من أشخاص في عواطفها .

والواقع أن الفطام النفسى يرتبط ارتباطا وثيقا بالثقة بالنفس ، فالشخص العظيم وجدانيا هو ذلك الشخص الذى يستطيع أن يحب الأشياء والأشخاص لأنه يتلوق ذلك الحب وليس لأن شخصا آخر أحب تلك الأشياء أو أولئك الأشخاص فسار في ركبه بغير تفكير أو تفضيل أو اختيار . ولكى يصير الشخص فطيا وجدانيا عليه قبل كل شئ أن يثق في تفوقه واستساغته للأشياء والأشخاص ، وأن يكون مستقلا عن غيره وتكون له كينونة قائمة بذاتها لاتستند إلى كينونات أخرى .

ونستطيع أن نقول إن هناك نوعا من التأثير المتبادل فيما بين الفطام النفسى والثقة بالنفس . فالفطام النفسى يؤثر في الثقة بالنفس ، والثقة بالنفس تؤثر في الفطام النفسى . ولا بد من دعم الفطام النفسى لكى تدعم الثقة بالنفس ، ولا بد أيضا من دعم الثقة بالنفس لكى تدعم الفطام النفسى .

وبعد أن عرضنا لأثر النمو الوجدانى في إحراز الثقة بالنفس علينا أن نلقى ببعض الأضواء على أثر النمو العقلى في نمو الثقة بالنفس . فما لاشك فيه أن هناك نموا عقليا مبانيا للنمو المعلومات . ذلك أن الطفل لا يستطيع أن يتعلم الهندسة الفراغية - مثلا - لأن نموه العقلى لايسمح له بتعلم هذا الفرع من علوم الرياضيات . ولكن النمو العقلى وحده لا يكتفى لحصول الشخص على المعرفة المتعلقة بالهندسة الفراغية . فالنمو العقلى بمثابة تهيئة نمائية لتقبل نوع معين من الخبرة .

وطبيعى أن الشخص الذى يجد نفسه عاجزا عن تقبل نوع معين من الخبرة على الرغم من أن جميع زملائه وأترابه يستوعبونها في يسر وسهولة ، إنما يصاب بحالة من الاحباط ، بل إنه سرعان ما يفقد ثقته في نفسه .

وتسير المعلومات العامة والتحصيل المعرفي جنباً لجنب مع النمو العقلي ، بل إن النمو العقلي يكشف النقاب عن نفسه من خلال ما يرسخ في ذهن الشخص من معلومات ، وما يكتسبه من خبرات .

ولعلنا بالاجتماع المعاصر لا نعتزف للشخص بالنمو المعرفي إلا من خلال اجتيازه للمراحل الدراسية المحددة والمعترف بها في المجتمع . لقد كان الوضع في العصور القديمة يختلف اختلافا جذريا عن هذا . فلم يكن الشخص الحكيم هو ذلك الذي اجتاز مراحل تعليمية معينة ، بل كان الشخص الذي تثبت جدارته فيما يسجله من آثار معرفية أو فها كان يفوه به من كلام أو فيما كان ينتج من صناعات أو يضطلع به من حرف وفنون . ولكننا اليوم نخضع الفرد لنظام تعليمي معين وفق سلم تعليمي مرسوم ومحدد . ولسنا نجانب الصواب إذا قلنا إن الشخص الذي لا يتمكن من اجتياز السلم التعليمي صعودا إلى مراقبه العاليه يفقد كثيرا من ثقته بنفسه .

ويتدعم الاحساس بالثقة بالنفس أيضا لدى الشخص إذا ما حصل على قدر كبير من المعلومات العامة المطلوبة مسائرا للأحداث الواقعة بمجتمعه . وترتبط الثقة بالنفس بما يحس به الشخص من أن ما يحصل عليه من معلومات وخبرات هو ما يدعم مكانته الاجتماعية ويساعده على أن يكون إيجابيا بالمشورة الصالحة والعمل المفيد البناء وتقديم الخبرات الحية والملمدة للمستمعين إليه .

ولعلنا لانسى هنا ما للقدرة اللغوية - كلاما وكتابة - من أثر كبير في إحساس الشخص بالثقة بالنفس . وإنك لتلاحظ أننا نحيط بأبناءنا وعلماءنا القادرين على تطويع اللغة لفكرهم وعلمهم بالمهابة والتعظيم . ناهيك عما يحصل عليه الشخص من تجميل وإعزاز عندما يتمكن من عدة لغات أجنبية إلى جانب تمكنه من لغته الأصلية . ولاشك أن الشخص الذي يحظى بالقدرة اللغوية ويستثمرها في تحصيل فنون لغته وفنون بعض اللغات الأخرى ، إنما يستشعر الثقة الشديدة بالنفس .

ويرتبط نمو الشخصية أيضا أشد الارتباط بفنون التعامل الاجتماعية وفهم سيكولوجية الأفراد والمجاعات التي يتصل بها الشخص . والواقع أن الشخص الكيس هو ذلك الشخص الذي يستطيع أن يقدم التصرف المناسب للموقف بغير أن يكون فيه زيادات يبنى أن تبرز ، وبغير أن يكون مموزا إلى مقومات ينبغي أن تضاف إليه .

ويتطلب هذا النمو الاجتماعي نوعا من الحساسية الاجتماعية وقدرة على سرعة التكيف والتواءم للظروف الجديدة وامتصاص المواقف الطارئة بقدرة وسيطرة .

أضف إلى هذا ما ينبغي أن يحصل عليه الشخص من مثل عليا روحية واجتماعية والاهتمام بنموها في كافة الأنحاء . ويرتبط بالمثل العليا الاجتماعية فهم الشخص للتطورات السياسية والقومية والعالمية . لذلك كله يمنحه ثقة بالنفس تستمر في النمو والمثانة .

الثقة بالنفس ومشاعر الآخرين :

قد يعتمد الشخص إلى التنازل عن ثقته بنفسه طوعا مراعاة من جانبه لمشاعر الآخرين أو خشية من جانبه أن يصاب هؤلاء الآخرون بالايذاء في مشاعرهم عندما يستشعرون فيه ذلك التماسك النفسى والاستقلال الذاتى . وتعبير آخر فإن الشخص قد يستشعر التيب بينه ذاته ويخضع له نفسه ، وكأنه يقول لمن حوله « ها أنى أعترف لكم بالقوة وأعترف بأنى ضعيف خائر النفس أمام قوتكم » .

والشخص في مثل هذه المواقف يكون متبهاً أنه إذا ما استمسك بتماسك شخصيته ، وثبت بثقته بنفسه ، فإن هذا سيؤدى - كنتيجة حتمية - إلى فقدان الآخرين لثقتهم بأنفسهم ، أو أن في موقفه هذا ما يعمل على إضعاف الآخرين وضربهم في الصميم . والواقع أن هذا التصور الخاطئ للموقف هو الذى يجعل الشخص يتنازل طوعا بينه وبين نفسه عن ثقته بنفسه . وخطأ هذا التصور يتأتى عن أنه ليس من تعارض بين ثقة الشخص بنفسه وبين ثقة الآخرين في أنفسهم . ذلك أن الثقة بالنفس ليست شيئا محلودا يستولى عليه شخص دون باقى الأشخاص . ونستطيع أن نشبه الثقة بالنفس كالإضاءة بالبيت . فليس ثمة تعارض بين أن يكون بيتى مضاء وبين أن يكون بيتك أنت أيضا مضاء . فليس حتما لكى يظل بيتك مضاء أن ينطفئ النور في بيتى وعلى نفس النحو نقول إن تثقى بنفسى لا تعارض من قريب أو من بعيد مع تمتعك أنت أيضا بثقتك بنفسك .

أضف إلى هذا أن التصور الخاطئ للثقة بالنفس هو الذى يصل بالشخص المذكور إلى هذا الاستنتاج الوخيم ، فيتنازل عن ثقته بنفسه طوعا منه واختياراً . فمثل هذا الشخص قد يتصور الثقة بالنفس تحدياً للآخرين وانتقاصاً من مكانتهم . فهنا يحدث خلط ردىء بين الثقة بالنفس وبين تحدى الآخرين ، أو بين الثقة بالنفس وبين ثلم مشاعر الآخرين . لا بد أن نفهم الثقة بالنفس فهما صحيحا فنضع الثقة بالنفس في إطارها الصحيح . فنقول إنها تماسك الشخصية ووقوف الشخص ووقفا سليما ودقيقا على واقعه الذاتى وواقعه الاجتماعى دون أن تسيطر على ذهنه مفاهيم خاطئة عن نفسه . ومن جهة أخرى فإن الثقة بالنفس تتطلب من الشخص أن يضع نفسه في الواقع الاجتماعى الحقيقى وذلك بالأخذ موقعا أقل من موقفه الحقيقى ولا أعلى من ذلك الموقع .

وإذا كان الشخص سويا عاقلا ولم تسيطر على فكره الأوهام فانه إذن سوف لا يعبأ إلا بمواقف الأسوياء العقلاء ، وسوف لا يهتم بالتالي بما سيشعر به المرضى النفسيون أو أولئك العدوانيون الذين يريدون استدلال الآخرين وإخضاعهم لأنفسهم . ولستنا بجانب الصواب إذا قلنا إن الثقة بالنفس بحاجة إلى شجاعة وقدرة على الدفاع عن النفس والذود عن الحيز . فلا يكفى أن تكون متماسك الشخصية ، ولا يكفى أن تكون موضوعى النظرة ، ولا يكفى أن تكون مستقلا فى حكمك على نفسك وعلى موقف الآخرين منك ، بل يجب أيضا - وقبل كل هذا - أن تستشعر القدرة على الدفاع عن النفس . ولا أقصد هنا ذلك الدفاع عن النفس الذى يشيع مفهومه بأن تضرب إذا ضربت ، أو أن تؤذى من يريد الاعتداء على حقتك أو حياتك ، وإنما أقصد نوعا آخر من الدفاع عن النفس هو الدفاع النفسى بازاء العدوان النفسى . فالواقع أن هناك نوعين من العدوان ونوعين من الدفاع عن النفس : النوع الأول صريح محسوس ، والثانى نفسى يهيم ويستشعر بالعقل والوجدان .

ولعل الثدييات - وعلى رأسها الانسان - تستطيع أن تفهم ما يعمل بدخيلة غيرها حتى إذا لم يعبر أولئك الآخرون صراحة وبوسائل محسوسة عما يعمل بدخائلها : فأتستطيع أن تستقري ما يدور بخلد الآخرين بتجاهلك فى كثير من المواقف بغير أن يكونوا قد عبروا لك عن مكتونات أنفسهم . والمثل الذى نتداوله كل يوم بأن « من القلب للقلب رسول » مثل صحيح لا يشك فى صدقه وواقعيته .

والعدوانية النفسية تصادفنا كل يوم وفى كثير من المواقف . فانك تجد كثيرا ممن تقابلهم أو تتعامل معهم يتنافسون على أسرك وإخضاعك لنفوذهم النفسى . بيد أنه ينبغى هنا أن نميز بين أولئك الذين لهم الحق فى شملنا بالنفوذ النفسى وإخضاعنا لتأثيرهم ، وبين أولئك الذين ليس لهم هذا الحق . فالأب والأم مثلا لها الحق فى الاستيلاء على قلوب أبنائهم وبناتهم والتأثير فيهم وتوجيههم ووجهات معينة ، ولكن تأثيرهم فى الأبناء والبنات لا يعتبر عملا عدوانيا على الرغم من أنه يمكن أن يتصف بالسيطرة والنفوذ . ذلك أن الأسرة تعتبر كيانا متماسكا يعبر عنها بالنحن . وليس موقف الابن والبنت من والديهما بموقف « أنا » ضد « هم » بل يجب أن يكون موقفها هو « أنا فى حضن نحن » .

ولكن موقف الابن والبنت من الأب والأم لا يظل « أنا فى حضن نحن » ، بل سرعان ما يتحول شيئا فشيئا مع النمو والاستقلال إلى « أنا غير « هم » وذلك بانسلاخ « الأنا » عن « نحن » وباستحالة « نحن » إلى « هم » .

وفى بعض الحالات يتحول موقف الابن أو موقف البنت من أنا غير « هم » إلى موقف آخر

هو أنا ضد هم ، وذلك يحدث إذا حدث -- عندما يكبر الأبناء وتكبر البنات وينسلخون نهائيا عن الأسرة ، ويشكلون أسرا جديدة تصير معرضة للاصطدام بالأسرة الأم في مصالحها أو في استقلالها عنها كوحدة قائمة بذاتها ، أو عندما تستمسك الأسرة الأم بالهيمنة المستمرة على الأسرة الجديدة المنسلخة عنها .

وإذا انتهت الحال بين الأبناء والبنات إلى هذا المآل ، فإن موقفهم من آباءهم وأمهاتهم لا يختلف كثيرا عن موقف أى شخص من شخص آخر يريد العدوان عليه نفسيا . ولستنا نرغب في النيل من صفة التقديس التي اعتدنا أن نحيط بها علاقة الآباء والأمهات بأبنائهم وبناتهم . ولكن الواقع يقول إن هناك صراعا وجبا في نفس الوقت ينشأ بين الآباء والأمهات من جهة ، وبين الأبناء والبنات من جهة ثانية . وهذا الصراع لا يبدأ متأخرا بعد أن يتم النضج للأبناء والبنات ، بل إنه ينشأ منذ نعومة الأظفار .

وما لاشك فيه أن التربية في حد ذاتها هي عملية صراع بين جيل قائم متشبع بقيم واتجاهات معينة ، وبين جيل يولد وهو خالي الوفاض من كل القيم . ذلك أن الإنسان يولد بغير أن يكون متشكلا بشكل اجتماعي معين . وعلى المجتمع - متمثلا في الأسرة أولا وقبل كل شيء - أن يقوم بعملية الصياغة الاجتماعية والتشكيل الثقافي لأولئك الأفراد أو الروافد الجديدة المنصبة في صلب النهر الاجتماعي الكبير . وليس غريبا أن نجد الأبناء والبنات يقاومون تلك التنشئة . وإذا كنا لالتمح ذلك الصراع خلال الطفولة ، فذلك لأن قوة الكبار تكون قوة هائلة إذا ماقيست إلى قوة الصغار الهشة الضئيلة .

يبد أن الأطفال حين يكبرون تشتد قوتهم وتبأسك شخصياتهم وتبلور بحيث تشكل كينونات قائمة بذاتها . ومن ثم فإن الصراع بينهم وبين آباءهم وأمهاتهم يأخذ في الاشتداد ، وتتجه إراداتهم وجهات مباينة للوجهات التي تتجه إليها إرادات الكبار . أضف إلى هذا أن المعرفة والخبرات المتزايدة التي يحصلها الأبناء والبنات ، والتي قد تفوق في مقدارها ومئاتها وتكاملها مقدار ومئاته وتكامل الخبرات والمعارف التي استطاع الآباء والأمهات تحصيلها ، إنما تساعد الأبناء والبنات على مغالبة آباءهم وأمهاتهم ، وبالتالي فإنهم يطالبون باستقلالهم وبتحرر إرادتهم وإرادات والديهم وقد أغلخوا يتشبثون بالثقة بالنفس .

وفي مثل تلك الظروف لا يكون ثمة فرق بين موقف الابن أو البنت من والديهم وبين موقف الشخص من غيره من أشخاص . فيكون الموقف في الحالتين هو موقف وجدان من وجدان ، وموقف عقل يلزأ عقل . ويكون المطلوب من الشخص أن يحمي نفسه من العدوانية النفسية التي يمكن أن توجه إليه من الآخرين الذين يستشعرون رغبة ملحة في مد سيطرتهم ونفوذهم النفسي إلى من يحيطون بهم من أشخاص .

والواقع أن الثقة بالنفس - كما سبق أن قلنا - لا تعنى موقفا سلبيا من جانب الشخص فحسب ، بل تعنى إلى جانب ذلك موقفا إيجابيا من شأنه وقف الآخرين عند حدودهم وعدم الانصياع لمراييمهم فى السيطرة والاستئلال . بيد أننا ننبه هنا إلى ضرورة ضبط النفس بحيث لا يستحيل الشخص من موقف المدافع عن كيانه النفسى إلى موقف المعتدى على نفسه ومشاعر الآخرين . ولعلنا نعبّر عن لسان حال المدافع عن كيانه النفسى بقوله « لا تعتدى على كيانى النفسى » . وكذا نعبّر عن لسان حال المعتدى على نفسه غيره بقوله « لن أخضع لك بل سوف أخضعك لى ويجب أن تخضع لى » . فالمدافع النفسى عن الكينونة الذاتية لا يخرج عن نطاق الحفاظ على الاستقلال الذاتى ، بينما يتصف العدوان النفسى بموقف آخر هو تقمص موقف المعتدى ومطالبة بأن يستحيل إلى خاضع معتدى عليه ومسلوب الاستقلال النفسى .

ولنا أن تؤكد بقوة وبغير قابلية لأى تنازل بأن من حقه وحق أى شخص أن يكون متمتعا بالاستقلال الذاتى ، وليس هناك تعارض بين أن يكون المرء متمتعا بالاستقلال النفسى وبين أن يكون الآخرين متمتعين أيضا بالاستقلال النفسى بغير أن يخضعوا لأى عدوان نفسى خارجى . وخلافا لذلك نجد موقف المعتدى نفسيا على نفوس ومشاعر الآخرين . فهو يجد أن استقلاله يصاب بالتهديد إن هو ترك للآخرين حرية الاستقلال النفسى الذاتى .

ولنا أن تؤكد بقوة وبغير قابلية لأى تنازل بأن من حقه وحق كل إنسان أن يعيش مرفوع الرأس وواقفا فى نفسه طالما أننا نفهم الثقة بالنفس بأنها الاحتفاظ بحق مقدس للذاتية الإنسانية لا يجوز لأحد أن يعتدى عليه أو أن يستلبه . وليس من حق أحد أن يطالبنى أو أن يطالبك أو أن يطالب أى شخص آخر بأن يتنازل عن ثقته بنفسه خوفا منه أو خشية جانبه أو حتى بسبب تفوقه معرفيا عليه أو بسبب ما اكتسبه من مكانة اجتماعية عالية . فهما كان الحال فمن غير المقبول أو المعقول أن يتنازل الإنسان عن جوهر إنسانيته ، أو أن يفترق ذلك حفاظا لكيانه الاجتماعى أو استرضاء لمن يدهم النفوذ أو المنفعة أو درء المكروه يمكن أن يوقعوه عليه .

ونعود فنؤكد لك ألا تجعل من ثقتك بنفسك أداة لقهر الآخرين ، بل اجعل منها أداة لقهر الصعاب التى قد يضعها الآخرون فى طريق تقدمك . والواقع أن احتفاظك بالثقة بالنفس هو نصف النجاح فى كسب المعركة ضد أولئك الذين يتاصونك العداء . أما النصف الثانى فهو ما تبذله من جهد . وما تضعه من خطط لدعم موقفك وتحطيم الصعاب التى تعترض طريقك . وبالإيجابية فى العمل وبدء الأخطار عن نفسك إلى جانب احتفاظك بثقتك بنفسك تستطيع أن تدعم مكانتك وأن تضمن تفوقك على منافسيك وأن تشق طريقك فى الحياة نحو التقدم وتوالى قصب السبق والوصول إلى مراميك وتحقيق أهدافك القريبة والبعيدة .

ولعلنا نوصيك أيضا في نفس الوقت ألا تنزلق قلمك من نطاق الحفاظ على الذات إلى نطاق العدوان على الغير . ذلك أن الفرق ضئيل جدا بين النطاقين . وكثير من الناس يتزلزلون هذا المتزلز ، ولا يكادون يميزون بين مدافعة العدوان عن أنفسهم وعن وجداناتهم ، وبين العدوانية على ذوات ووجدانات الآخرين .

ومن الجدير بالذكر أن الأشخاص الأسوأ يرحبون بثقتك بنفسك ، ولا يؤذى مشاعرهم استمساكك بثقتك في الثقة بالنفس . والواقع أن الشخص السوى يجب أن يراك مفعما بالثقة بالنفس ، ولا يجب أن يراك خائر النفس فائر العزيمة . فهو أولا لا يجد تعارضا بين ثقتك بنفسك وبين ثقته هو في نفسه بل إن ثقتك بنفسك تجعله مطمئنا إليك ، لأنه يعلم أن الشخص المهزوم سوف يحس فجأة بوطأة هزيمته ويبدأ في لحظة ما بالانقباض على المنتصر عليه والقاهر لقواه ويأخذ في مغالته أو النيل منه . أما تتمتع بالثقة بالنفس وبالحرر من الخوف فإنه أدعى إلى استقرارك وبالتالي إلى وقوفك موقفا حياديا منه لا تشوبه شائبة من حقد ، ولا تفكر صفوه بادرة من عدوان أو نزعة إلى التوتر والتريص .

أما بالنسبة لأولئك الأشخاص المصابين بالمرض النفسى الذى يحملهم على استشعار التوتر من ثقتك بنفسك أو أولئك الأشرار الذين لا يحبون لك الخير والمحو والتقدم في سبيل حياتك ، فعليك بصرف النظر عنهم والاعضاء عن تربصاتهم وتابع طريقك بغير توقف ، ولا يحطرن ببالك أن تتنازل عن ثقتك بنفسك ، والخضوع لأهواء المتربصين بك الذين يرغبون في إخضاعك لهم واستغلالك لقهرهم وتطويعك لراميتهم النفسية للمرضية . وأعلم أنك إذا واطبت على نهج طريق الثقة بالنفس ولم يفت في عضبك ما يديه لك الحاقدون من امتعاض أو ما يفوهون به لك من عتاب ، فإنك بلا شك واصل إلى النصر عليهم ، وإيقاع الهزيمة بهم ، وذلك بانصرافهم عن طريقك ، أو الاعتراف لك بالفضل والصلابة والشجاعة . وسواء حدث هذا أم لم يحدث ، فأنت سائر في طريقك لاتلين ، وأنت غير ملتفت لأقوالهم ومسايعهم لبث الذعر في نفسك ، وثيك عن الاستمساك بالثقة في نفسك .

وحتى إذا كان هؤلاء المتربصون بك لثنيك عن الثقة في نفسك يدهم مقاليد جياتك ، وفى قدرتهم أن يوقعوا بعض الضرر عليك ، فالواجب عليك ألا تخضع لمشييتهم وتفتقد أعز ما يمكن أن يملكه إنسان . وأعلم يا صديق أن فقدان الثقة بالنفس لا يعده له فقدان أى شئ آخر حتى الحياة نفسها . وأعلم أن حياة زائخة بالجهد والجاه بيننا افتقد صاحبها ثقته في نفسه ، لمى حياة غثة رخيصة تافهة ، الموت والفقر والمرض أفضل منها ، إذا كان موتا وقرا ومرضا مع استمساك بالثقة بالنفس .

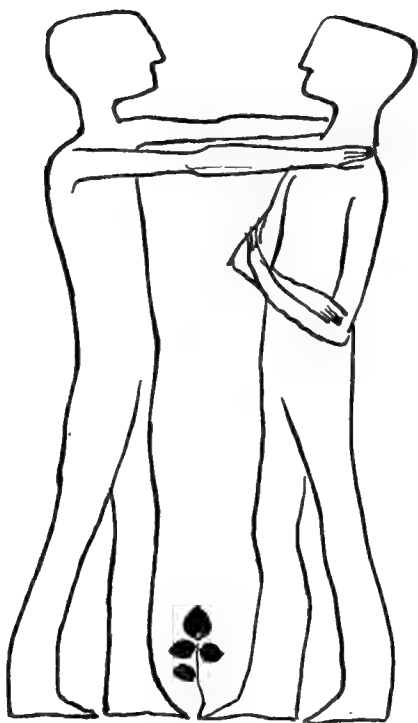
لا تجعل ثقتك بنفسك معلقة بمنفعة متجنبها . ذلك أن الثقة بالنفس يجب أن تكون غاية في حد ذاتها ، أعني غاية مطلقة لاستئصال في أي ظرف إلى وسيلة . ويجب ألا تسمح لثقتك بنفسك أن تنزل عن عرشها إلى مكانة الوسيلة . ونحن نعلم أن الوسيلة أرخص من الغاية ، وأن الغايات المطلقة - كالحق والجمال - أرفع شأنًا وأعلى مرتبة من الغايات النسبية التي سرعان ما تضحي وسائل بعد الوصول إليها . فالطالب غايته أن ينجح في إمتحان آخر العام . ونجاحه هذا غاية قريبة المثال وهو في نفس الوقت وسيلة لغاية أبعد قد تكون الحصول على وظيفة . أما الثقة بالنفس فهي غاية مطلقة غير مقيدة بزمان . إنها غاية لا تفقد مدلولها بمجرد الحصول عليها كما يحدث بالنسبة للامتحان الذي يصبح النجاح فيه شيئًا أو حدثًا انتهى كيانه وصار مجرد أداة نستعين بها للتقدم إلى غاية أبعد . وغاية مطلقة كالثقة بالنفس جديرة بالتفاني في سبيلها لأنها غاية ومطلب لا يفقد بريقه ورونقه طالما الإنسان إنسانا ، وطالما الحياة والحضارة متشترتين على الأرض .

الثقة بالنفس ومعرفة الشخص لنفسه :

سبق أن قلنا إن الثقة بالنفس تتطلب معرفة الشخص لنفسه ، وأن تلك المعرفة ينبغي أن تكون معرفة سقراطية لا تقتصر على مجرد الإدراك الموضوعي ، بل يجب أن تكون معرفة مركبة من عناصر ذهنية وعناصر وجدانية ، وأنها يجب أن تكون معرفة ذات فاعلية في تسيير السلوك الداخلي ومن ثم السلوك الظاهري الذي يتجه الشخص في الحياة .

وما نبغيه من معرفة الشخص لنفسه هو إيمانه بنفسه وعدم تعرضه للذبذبة بين الإيمان وبين فقدان هذا الإيمان . والواقع أن كثر الشخص بنفسه من المواقف النفسية الخطيرة التي تؤدي بحاضر ومستقبل الشخصية ، بل إنه يورد الشخص موارد التهلكة . وإذا لم يثب الشخص إلى نفسه ويرتد إلى الإيمان بنفسه ودعم ثقته بنفسه من جديد ، فإن حالة الفكر بالذات سرعان ما تنصير مرضا نفسيا مستحلا قد يصعب أو يستحيل علاجه . ولاشك أن الشعور بالفضالة الذاتية وتمكن هذا الشعور بحيث يعم مفهوم الشخص عن ذاته ، لا يقل خطورة ورداءة عن الإحساس بالتعاطف الذي يتبدى في جنون العظمة وهو من الأمراض النفسية الوحيدة . فالمرضى باحتقار الذات والمرضى أيضاً بعظمة الذات كلاهما لا يصبون النفس تصويرا واقعيا صادقا ، بل يكون تصويرها لنفسها بعيدا عن الواقع .

والواقع أن تصور الذات بالحجم الطبيعي بغير تحقير أو تعظيم ، وبغير تصغير أو تكبير ، من الأمور الشاقة التي تحتاج إلى تمرس في تقدير الذات ، كما تحتاج إلى صحة نفسية سليمة لا يداخلها المرض النفسي . ولعل أفضل الطرق للسير في الخط الصحيح للتقدير الذاتي يتمثل في .



الموقف التأملى الذى نادى به سقراط ، والذى من شأنه الجمع بين التصور العقلى الموضوعى وبين الإحساس الوجدانى الترن الخالى من الانفعال الجامع .

يبد أن الإيمان بجانب غيبى من قطاع الشخصية لمن الأمور الهامة أيضا . ذلك أن الشخصية بها قطاعان أساسيان : قطاع ظاهر يمكن استقراؤه والوقوف عليه ، وتبين ملامحه وقسماته ، وجانب آخر كامن مستخف لم يظهر بعد على مسرح الحياة الشخصية ، ولم تبد آثاره فى السلوك الشخصى سواء كان ملوكا باطنيا أم ملوكا خارجيا . وليس أمامنا سوى أن تؤمن بأن باطننا يشتمل على كنوز لم ننشئ بعد مضمونها ولم نستثمر ثروتها . ولسنا نبالغ إذا قلنا إن ما يستطيع الشخص استغلاله فى حياته من كنوز نفسه أقل بكثير جدا مما هو موجود فى طياته . ولسنا نسوق كلاما هنا لارصيد له من العلم . فعلماء الوراثة يقولون لنا إن الفرد الواحد لديه ملايين اليراثات Genes التى لا تخرج إلى مسرح الوجود الشخصى لذلك الفرد وتظل كامنة فيه . واعتقادنا هو أن الاستعدادات العقلية الموروثة تختلف عن الاستعدادات الجسمية الموروثة فى أن الاستعداد الجسمى الموروث يمكن أن يظل فى حيز الكون ولا يخرج إلى الواقع ، ولا يستطيع الشخص نفسه إخراجه إلى حيز الواقع الوجودى لديه . أما بالنسبة للاستعدادات العقلية بكافة أطيافها ، فلها يمكن أن تستعش وتخرج إلى الواقع الفعلى إذا ماعمد الشخص إلى إعطائها الفرصة المناسبة للظهور على مسرح حياته الشخصية .

ويمكنك أن تدرك هذا إذا قلت لك إنه ربما يكون لديك استعداد موروث لتعلم الموسيقى والنبوغ فى استحداث ألحان لم يسبقك إليها أحد . بيد أنك لم تحاول حتى الآن أن تتعلم الموسيقى . فإذا أنت استمرت فى العزوف عن تعلم العزف الموسيقى ، فإن الإرثات الموسيقية ستظل مطمورة بداخلك ولا تستطيع التحرر بل تظل حبيسة كيانك الجسمى نفسى . أما إذا أنت استحثت استعدادك هذا وعكفت على تعلم الموسيقى ، فإنك سرعان ماتنبغ فيها وتستوعب ذلك الفن بسرعة وبإتقان لايتسنى لفريق تحصيله واستيعابه .

على أنك لا تستطيع أن تعرف مكنون نفسك إلا بتعلمك الموسيقى بالفعل . نعم إن علماء النفس يحاولون توفير الجهد وذلك بسبر أغوار النفس ووقفك على مواهبك قبل اقحام نفسك فيها لايعدو عليك بالفائدة . ذلك بما يجروونه عليك من اختبارات نفسية . فإذا قالوا لك إن لديك استعداداً موسيقياً ، فإنك تستطيع بعد الخروج من حجرة الاختبارات النفسية أن تذهب إلى بائع الآلات الموسيقية وتشتري آلة موسيقية وتأخذ فى تعلم الموسيقى . أما إذا قالوا لك إنك فقير فى الموهبة الموسيقية ، فعليك بيع الآلة الموسيقية إذا كنت تسرعت واشتريتها قبل الخضوع للاختبار النفسى .

وسواء اخترت طريق الممارسة المباشرة - كما يفعل معظم الناس - وذلك بشراء الآلة الموسيقية ومحاولة العزف عليها وتعلم الفنون الموسيقية بغير استشارة أحد من علماء النفس لتقدير قدراتك ، أو اتبعت الطريق الثانية بأن توجهت إلى أحد المختبرات النفسية تسأل القائمين فيه ليدلوك على مدى استعدادك لتعلم الموسيقى ، فإنك في الحالتين يجب أن تؤمن وتعرف بأن في طيات نفسك كثيرا جدا من القومات المظلمة والاستعدادات العقلية والوجدانية والاجتماعية التي يمكن الاقادة منها بالكشف عنها ثم استثمارها في ضوء ما عرفته عنها أو محاولة استثمارها مباشرة بطريق المحاولة والخطأ كما يفعل معظم الناس . المهم هو الايمان بما هو مستخف لديك بقدر إيمانك بما هو معلن على سطح شعورك وفي واقع ممارستك وفي نهج حياتك .

وليس من شك في أن إيمانك بمكونات نفسك التي لم تستثمر بعد إلى جانب إيمانك بما استثمرته بالفعل وأخرجه إلى حيز واقعك الشخصي ، أنما يساعدك على النظر إلى المستقبل بنظرة متفائلة مستبشرة بالخير القليل ، بل إن هذا أدعى إلى بذل جهد جديد والتخطيط لخطط جديدة تستثمر بها تلك الامكانيات المظلمة . وموقفك هنا يكون كموقف الدولة السعيدة بما استثمرته من خيرات أرضها ، والسعيدة أيضا بما تحته أرضها من ثروات لم تستنزف بعد . وطبيعي أن سعادة تلك الدولة لا يكلل إلا إذا هي وضعت الخطة العملية العلمية التي من شأنها استخراج تلك الثروات إلى حيز الواقع .

يبد أن التشبيه هنا ليس دقيقا من جميع جوانبه . ذلك أن الاستثمار المادى فيه استهلاك واستنزاف وإبادة ، أما الاستثمار النفسى واستخراج المكونات المظلمة بدخيلة الشخص فانه غير قابل للفناء طالما أن الشخص باق على ظهر الأرض . وأكثر من هذا فان مثل هذا الاستثمار النفسى يمكن أن يظل باقيا تستفيد منه الأجيال التالية . ليس استثمار أرسطو وسقراط وأفلاطون ونيوفن وطه حسين والعقاد والرافعي وسيد درويش لمكونات أنفسهم ما يزال تراثا تقطف من ثماره وتهل من ينابيعه بغير أن تنضب أو تجف ؟ .

ولقد تستعين في الاستثمار العقلى لمكونات نفسك بما قطعت في طريق التقدم فعلا وبما حصلته واستثمرته . ذلك أن الحياة ليست أجزاء مقطعة ، وليست أشلاء مبعثرة ، وإنما هي فيض مستمر لا ينقطع . وعلى هذا فان من المقيد جدا أن ينظر الشخص إلى ماقطعه وماينجح في إحرازه واستثماره حتى يستطيع أن يخطو إلى الأمام . فبغير الماضي لا يكون إذن حاضر ، وبغير الماضي والحاضر لا يكون إذن هناك مستقبل . وبغير استلهام الماضى والحاضر يكون المستقبل محفوقا بالخاطر ، ويكون عرضة للتخبط وتحمت رحمة المصادفة . إذن أسأل نفسك : ماذا قطعت ؟ وماذا حصلت ؟ وماذا أنجزت ؟ ثم أسأل نفسك بعد ذلك ماذا سأقطع ؟ وماذا

سأحصل ؟ وماذا سأنجز ؟ ولانسأل نفسك تلك الأسئلة وأنت مركزا عيني عقلك على ما فشلت في قطعه أو تحصيله أو انجازه ، بل على ما نجحت فيه . ذلك أن النجاح مؤد حتا إلى نجاح أكثر ، وقليل من النور مبشر بفجر ثم يصبح مشرق باسم ، ذلك أن تذكر الخطوات التي نجحتنا في قطعها يحفزنا على قطع أميال عديدة في المستقبل . أما أن تركز ففكر في الفشل والتعثر ، فانه مجلبة للاحساس بالحيرة . ومقضى بلا شك في نهاية الأمر إلى الركود بل والتعاس .

وحتى إذا أنت أخذت في اعتبارك ما أنفقت في تحقيقه ، فيجب ألا يكون ذلك مصحوبا بالتحسر والآنزواء النفسى والانكماش وتفكك الأوصال النفسية ، بل يجب أن يكون مع تحرى للموضوعية والوقوف على أسباب الفشل أو التعاس . ضع نصب عينيك أن المستقبل أرحب من الحاضر والماضى ، وأنتك اليوم أقدر على الافادة من نجاحات الماضى ومن فشلاته . فالنجاحات والفشلات يمكن أن تكون عوامل ديناميكية تدفع بنا خطوات إلى الأمام نحو حياة رحية مضيئة باسمة .

والواقع أن معرفة النفس تستدعى أيضا معرفة بالوسائل الكفيلة بترويضها والأخذ بيدها والتقدم بها حيثما إلى الأمام . والنفوس أنواع متباينة ، بل نكاد نقول إن كل نفس فريدة في بابها مغايرة لما عداها من نفوس . من هنا فان المعالجة التي تصلح لإحدى النفوس تختلف عن المعالجة التي تصلح للنفوس الأخرى . وإذا كنا بصدد معالجة الشخص لنفسه ، فلا بد إذن أن يعرف الطريقة الملائمة للأخذ بيد نفسه بنفسه ، وأن يقدم إليها من وسائل الحث والتشجيع ما يكفل لها الاستمرار في التقدم والبعد عن التعاس والاحباط .

ويضاف إلى هذا أن يعرف الشخص ما استطاع أن يصيبه من عادات جسمية وعادات وجدانية وعادات عقلية وعادات اجتماعية . ذلك أن العادات بمثابة أجهزة وأدوات نضيفها إلى الأجهزة التي فطرنا عليها وولدتنا بها . ووقوف الشخص على ما استفاده من عادات حسنة يحمله على الاحتفاظ بها ثم يحمله في نفس الوقت على استئثارها والافادة منها ، بل وعلى الاستزادة منها وذلك باكتساب عادات جديدة ينحصب بها عاداته القديمة .

ولايعزب عن بالنا أن العادة تضمن للشخص السلوك بطريقة سهلة ومضمونة . فنحن عندما نمشى لا نحمل هم ولا نشك في قدرتنا على القيام بذلك ، وإنما نقوم من مكاننا وكلنا ثقة في قدرتنا على الاضطلاع بتلك العملية بغير أن تلقى بالا إلى أية صعوبة يمكن أن تتورط طريقنا لانجازه . وهذا هو بعينه الثقة بالنفس . وما يقال عن المشى ، ينسحب على جميع ما أعتدنا على اتهاجه في الحياة من عادات جسمية وجدانية وعقلية واجتماعية .

وبالنسبة للعادات الوجدانية ، فإن وقوفك على ما اكتسبته منها يجعلك على ثقة من حسن استخدامها - إذا كنت ممن يستخدمون العادات الوجدانية بطريقة سليمة . أما إذا كنت تستعين بتلك العادات بشكل يخرجها عن خطها السليم ، فإنك تستطيع أن تعدل من طريقة استخدامها لها . ولكنك في جميع الحالات تستطيع أن تثق في قدرتك على التمسك بالعادات الوجدانية التي تم لك اكتسابها بغير خوف من عدم ممارستها بمهارة .

وبالنسبة للعادات العقلية يقال نفس الشيء . فنحن نحسب نقودنا بعمليات الجمع والطرح والضرب والقسمة التي صارت من صميم عاداتنا العقلية والتي لانكاد نبذل جهدا في القيام بها . فنحن نحسب حساباتنا اليومية في التعامل مع غيرنا وكلنا ثقة بالنفس مؤكدين لأنفسنا أننا سوف لا نخطئ لأننا تمرسنا بتلك العادات العقلية المطمئنة .

ونفس الشيء يقال عن العادات الاجتماعية . فنحن في تحياتنا وفي كلامنا وحركاتنا وعلاقاتنا بأصدقائنا بل وبأعدائنا نصرف أيضا بالاستعانة بمجموعة من العادات الاجتماعية التي تمكنا منها بغير تشكك في قدرتنا على الاتيان بها وأدائها لها دون أن نخطئ في ممارستها .

ولعلنا نعرف أنفسنا من زوايا مختلفة . فأول تلك الزوايا هي الزاوية التي سبق ذكرها ، وهي مشاهدة الذات كموضوع من جانب الشخص نفسه . ففي هذه الحالة أكون ناظرا ومنظورا في نفس الوقت . ويكون حكي على ذاتي كما لو أنني شخصان لا شخصا واحدا . والواقع أن الأحكام التي يصدرها الشخص على نفسه هي أهم الأحكام تأثيرا لأنه يصدق نفسه حتى ولو كان تصديقه لنفسه مشوبا بكثير من التردد .

يبد أن هذه الزاوية بحاجة إلى مساندة من الزاوية الأخرى التي يمكن أن نعرف أنفسنا من خلالها ، أعني الزاوية المتمثلة في رأى الناس فينا . فبالإضافة إلى زواياي التي أحكم بها على ذاتي ، فاني أضيف نظرة الناس إليّ وأحاول تجميع الزاويتين في زاوية واحدة ، بحيث أحصل على معصلة للزاويتين ، أو ربما بتعديل كل من الزاويتين تعديلا يجعل التوافق بينهما أمرا ميسورا .

ولكنني أحاول مع هذا إضافة زوايا أخرى إلى هاتين الزاويتين حتى تكون الأحكام التي آخذ بها أكثر قربا من الواقع . فأنا آخذ في تحسس المستقبل وما يمكن أن أقوم به . فهنا تكون الزاوية التي أنظر منها إلى ذاتي زاوية مستقبلية وليست زاوية ماضية أو آتية . إلى أنظر في تلك اللحظة إلى ذاتي من زاوية المجهول الذي لم يحتل وجوده بعد مسرح حياتي الواقعية .

ولعل أنظر أيضا إلى ذاتي باعتبارها انسلاخا من «نحن» وباعتبارها كينونة مستقلة قائمة بذاتها ومباينة لسواها من كينونات . وهذه الزاوية زاوية تصارعية - إذا صح التعبير . فالانسلاخ عن النحن والوقوف في مجابهة «الهم» معناه عصيان الانتماج ، والتحرر من الدوبان في كيان كانت الأنا قبل انبثاقها ذائبة به . فالعصيان وجود لاحق على وجود سابق . ولعل أسأل نفسي في معمعة هذا العصيان عن مضمون «الأنا» عندي وما يتميز به عن مضمون «النحن» وعن مضمون «الهم» .

وفي جميع هذه المواقف ، ومن جميع هذه الزوايا التي أستطيع أن أقف على نفسي من خلالها ، يكون هناك دافع نفسي آخر غير الدافع المعرفي معتملا بداخلي هو دافع إحراز الثقة بالنفس والاحساس بالتماسك الداخلي الصلب .

الفصل الثانى أهمية الثقة بالنفس

أهمية الثقة بالنفس لحالة الشخص النفسية :

ليس هناك من ينكر تلك العلاقة الوثيقة بين الثقة بالنفس وبين الصحة النفسية . ذلك أن الصحة النفسية تستلزم شرطاً أساسياً هو الثقة بالنفس . فالشخص الصحيح نفسياً يستمتع بالثقة بنفسه ، بينما يتصف الشخص المريض نفسياً بضعف ثقته بنفسه أو بانعدام تلك الثقة لديه انعداماً تاماً . فإذا نحن صادفنا شخصاً يشكو من نقص فى ثقته فى نفسه أو انعدام ثقته فى نفسه تماماً ، فإنا نأخذ لتونا فى التساؤل عما إذا كان ذلك الشخص صحيحاً من الناحية النفسية . وعلى العكس فإنا عندما نلمح أن أحد أصدقائنا متمتع بالثقة فى نفسه وفى الخطوات التى يقدم على اتخاذها فى حياته بثبات وعدم تردد ، فإنا نأخذ فى اقتناع أنفسنا بأن ذلك الصديق سوى لا تشوب نفسيته أية شائبة يمكن أن يستدل منها على أنه سقيم النفس .

ولسنا نبالغ إذا قلنا إن كل مرض نفسى إنما تكون نقطة البداية فيه فقدان الثقة بالنفس ، كما أن حالة فقدان الثقة بالنفس تظل مستمرة ومستفحلة طوال استمرار الحالة المرضية راتبة بسلطانها على المريض . وحتى فى حالات جنون العظمة التى يبدو فيها المريض النفسى متشاعفاً ظناً منه أنه كائن عظيم مبين للكائنات الأخرى ، أو أنه أجيد الأنبياء أو أحد الآلهة ، فإن حال المريض تكون متخذة مظهرها متناقضاً تماماً لما يعتمل فى طيات لاشعوره من أحكام وتقديرات للذات . فواقع الأمر أن المريض بجنون العظمة يكون فى غاية الاحتقار لنفسه إذا نحن ركزنا انتباهنا واستقرأنا الواقع اللاشعورى لذلك الشخص . بيد أن المريض سرعان ما يقلب الوضع مخادعاً نفسه بطريقة لاشعورية أيضاً ، فيستبدل بالاحتقار لذاته تعظيماً وتكبيراً ، وكأنه بهذه الحيلة اللاشعورية يخلص نفسه من وطأة احتقار الذات تعويضاً عما فقدته من ثقته بنفسه .

والواقع أن الغالبية العظمى من الجهود التى يبذلها المعالجون النفسانيون بقصد رد المريض نفسياً إلى جانب الصحة النفسية والتخلص من وخامة المرض ، إنما تتركز بالدرجة الأولى على المحاولات المتعلقة برد الثقة بالنفس إلى عقل المريض ووجدانه . فطالما أن الحزن النفسى مهمين على المريض ، فإنه لا يمكن من استرداد صحته النفسية . ولكن ما أن يبدأ فى لم شعث نفسه حتى يدب الأمل فى قلب الطيب بأن تخلص المريض من مرضه قد صار وشيكاً . وقيس (الثقة بالنفس - ٧٢)

الطبيب النفساني وطأة المرض على المريض وشدة بدى وشدة وطأة افتقاده للثقة بالنفس .
ويظهر هذا أكثر ما يظهر في كلام المريض وشكاياته وحركاته ونظراته .

وحق بالنسبة للحالات التي لا يعرض أصحابها أنفسهم على الطبيب النفسى ، فان فقدان الثقة بالنفس أو افتقار الشخص إلى كثير من هتته بنفسه التي كان يتمتع بها قبلًا ، إنما يدل على الأقل على فقدان تكامله النفسى . والتكامل النفسى هو تأزر الأجهزة النفسية بعضها مع بعض بحيث يؤدي كل جهاز منها دوره بغير أن يتقاعس عن أدائه أو أن يقصر فيه ، وأيضًا بغير أن يطفى على أنصبة الأجهزة النفسية الأخرى بالجور عليها واغتصابها . ولعل الشخص الذى ينهار تكامله النفسى هو أكثر من غيره إدراكًا للخلل وعدم الاتزان النفسى الذى وقع تحت وطأته . ومن ثم فانه يحاول تحقيق التأزر النفسى في شخصيته سواء اعتمد في ذلك على نفسه ، أم اعتمد على المساعدات النفسية التي يقدمها إليه الموجه النفسى أو المعالج النفسى ، أو حتى الصديق الذى يأنس إلى نجوع نصاصه وإرشاداته .

بيد أن التكامل النفسى ليس مجرد شعور يتمل في مدخيلة الشخص ، وإنما سلوك داخل وسلوك خارجي يتجهها الشخص المتكامل نفسيًا . فأنت تستطيع أن تقدر السلوك التكاملى إذا ما تبعت حياة الشخص ووقفت على حقيقة شخصيته . والشخصية التكاملة يأتى سلوكها متبنا متماسكا وموزعا توزيعا عادلا ومنسجا ومتكيفًا للواقع الاجتماعى من حولها . فالتكامل النفسى يتواكب مع التكامل الاجتماعى . ولكن يجب أن يكون التكامل الاجتماعى قائما أولا وقبل كل شئ على أساس متين من التكامل النفسى . أما أن يتحقق التكامل الاجتماعى بغير أن يكون التكامل النفسى قد تحقق ، فعناه أن بناء الشخصية يكون هشًا خاليا من الأصالة ومفتقرا إلى الأساس المكين .

ويجب أن نضع نصب أعيننا أن الثقة بالنفس نسبية ، وأنها ليست شيئًا نحصل عليه فيصير ملكا لنا إلى الأبد . فواقع الأمر أن الثقة بالنفس هي حالة نفسية نحاول جاهدين الحفاظ عليها والاستمسك بنواصيها والاستزادة منها . وعلى هذا فاننا لا نحصل على الصحة النفسية كما نحصل على السلعة بشرائها ، بل نحصل عليها عن طريق الجهد الدائم والدائب للحفاظ على ثقتنا بأنفسنا . ولا يتدعم هذا إلا بالكفاح المستمر للنمو والتوافق مع المتطلبات الاجتماعية المتطورة باستمرار .

وليس إذن من الممكن تقسيم الناس إلى فئتين لاثالث لهما هم فئة الأصحاء الواقفين بأنفسهم ، ثم فئة المرضى النفسيين المقتربين إلى الثقة بالنفس . فمن الممكن أن نشاهد مجموعة هائلة من الفئات التي تتدرج من الصحة والثقة بالنفس إلى المرض النفسى وانعدام الثقة
(ظهر الثقة بالنفس - ٢٤)

بالنفس . ولكن مع هذا فاننا نستطيع أن نقول إن هناك فئات يستمتع أصحابها بمستوى عال نسبيا من الثقة بالنفس ، بينما توجد فئات أخرى لا يستمتع أصحابها إلا بقدر ضئيل منها . ثم إن الثقة بالنفس ترتبط ارتباطاً وثيقاً باحساس الشخص بالسعادة . والواقع أن السعادة حالة نفسية من الارتياح ترتكز بصفة أساسية على الاحساس بالطمأنينة والثقة بالنفس . وليس ممكناً أن يحس شخص بالطمأنينة إلا إذا توافرت له الثقة بنفسه . وأكثر من هذا فإن الثقة بالنفس هي الدرع الواقعي للطمأنينة . فالشخص المقتدر إلى الثقة بالنفس يكون عرضة في أية لحظة للاضطراب والتقلقل والشعور بأن كل شيء من حوله يترصد به ، ويتآمر عليه ويتوعد به بكل ما يؤدي إلى تخزيق أوصاله كل ممزق .

وترتبط الثقة بالنفس أيضاً بالاتزان النفسي . ونقصد بالاتزان النفسي عدم التقلب بين حالات نفسية متعارضة . فالشخص المقتدر إلى الثقة بالنفس سرعان ما يتحول من حالة السرور إلى حالة الكدر ، ومن حالة الارتياح إلى حالة الانقباض ، ومن حالة الاحساس بالكرامة إلى حالة احتقار الذات ، ومن حالة الطمأنينة والارتياح إلى الحاضر والمستقبل ، إلى حالة الانزعاج والتشكيك في منجزات الحاضر وتوقعات المستقبل .

ونستطيع القول إن الشخص الواثق بنفسه يكون قد بنى لنفسه قلعة يحمي فيها من جميع التوقعات الرديئة . وهو لذلك يحكم ذاته ويسيطر على عواطفه وانفعالاته ، ولا يجعل من الانفعالات النفسية ، أو من الأوهام والخاوف الخيالية آليات مسيطرة على دخليته أو على سلوكه . ذلك أن الثقة بالنفس كما سبق أن قلنا تسم بالواقعية في النظرة إلى الحياة من حول الشخص ، وهي الدرع الواقعي من الخيالات الكاذبة التي لا تعتمد على رصيد من الواقع الخارجي الموضوعي .

من هنا فإن الثقة بالنفس تستند استناداً قوياً إلى رجحان التفكير وصحة الأحكام . ذلك أن الثقة بالنفس ليست حالة شعورية غير عقلانية ، وليست موهبة طبيعية أو خلقة فطرية توهب لبعض الناس بينما يحرم منها أناس آخرون ، بل هي تدريب ذهني مشفوع بحالة وجدانية معينة . ولعلنا نعبّر عن نفس المفهوم بطريقة أخرى بأن نقول إن الثقة بالنفس موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به . وهو موقف غير عشوائي بل هو موقف واع فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي والواقع الخارجي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك الواقع الخارجي من أشياء وموضوعات وأشخاص .

ولعلنا نذكر بهذه المناسبة ما كان يعاني منه ديكارت (١٥٩٦ - ١٦٥٠) الفيلسوف الفرنسي من شك وريبة ويزلولة نفسية كانت تهدد ثقته بنفسه إلى أن اكتشف اليقين النفسي

والفلسفى الذى اعتبره الدعامة الأولى لفلسفته . يقول الدكتور عثمان أمين فى كتابه عن ديكارت ^(١) « إنه قد حدث له (لديكارت) أزمة عقلية ، فحس نفسه ، وعكف على التأمل وامعان الفكر فى خواطر أدت به إلى نظريته العامة فى المنهج للبحث عن العلوم . ويفهم من هذا أن اليقين العقلى الفلسفى الذى انتهى إليه ديكارت كان مرتبطا أشد الارتباط باليقين النفسى ، وأن الثقة بالنفس كانت مهددة بالانهار لديه لتصدع هذا اليقين ، ولكنها توافرت له بعد أن استكشف ذلك اليقين العقلى وأحس به وجودانه إلى جانب إدراكه الموضوعى له بعقله .

ولا شك أن الثقة بالنفس تزداد كلما عمد الشخص إلى تدريب فكره وإلى تدريب وجدانه للالتحام بما يصل إليه بعقله . أما أن يفصل الشخص الفكر عن الوجدان فإن فكره يكون كالشيطان الذى يلبس جنة يحركها كيف يشاء . أو لعل الفكر فى هذه الحالة يكون كالرقعة الجديدة على ثوب عتيق مهلول . فالرقعة الجديدة رغم جدتها فانها لا تنفد الرداء القديم البالى ، بل إنها تكون مدعاة إلى سرعة تمزقه لأنها لا تتفق مع أليافه البالية .

ولكى تم الثقة بالنفس وتصير فى أوجها ، فلا بد لها من توافر العقل والوجدان بنفس القوة وبنفس الدرجة من النمو . فالنمو العقلى يجب أن يتواكب مع النمو الوجدانى . ويجب أن يحس الشخص بالرضا والثقة فى ما يصل إليه من يقين . نعم إن الموقف العقلى السليم يجب أن يتصف بالاستعداد للتحويل عن الرأى الذى توصل إليه إلى رأى آخر . ولكن هذا يجب أن يجد له درعا واقيا من جانب الوجدان الناضج . ذلك أن الوجدان الضامر قد يجد فى هذا التحول من رأى إلى آخر ما يهدد كيانه وسلامته . أما الوجدان الناضج فانه يساعد الفكر على ذلك التحول بغير أن يحدث أزمة نفسية للشخص .

ومعنى هذا فى الواقع أن التطور العقلى الذى يحدث للشخصية التى تلاءمت فيها المقومات العقلية والمقومات الوجدانية يسير بغير معاناة مهددة للكيان النفسى ، بل يسير التطور بخطى وثيدة كأنها خطوات مرسومة محددة مع أنها ليست كذلك . أضف إلى هذا المقوم الثالث الهام للموقف التكاملى ، وهو موقف الإرادة . فإذا كان العقل يميز بين الصدق والكذب ، وإذا كان الوجدان يميز بين المرغوب وغير المرغوب ، فإن الإرادة هى التى تحدد اتجاه السلوك من حيث التقدم أو التقهقر ، ومن حيث الاقبال أو الادبار .

ولكى يتسم السلوك بالإيجابية والتقدم بشجاعة وعدم التوقع بخشية أو بتشكك فيجب أن يكون مرتبطا ارتباطا عضويا وثيقا بالفكرة الناضجة وبالوجدان المتأزر مع تلك الفكرة . فإذا

تآزر الفكر والوجدان والارادة ، عندئذ تتحقق الثقة بالنفس للشخص ، أعنى الثقة الداخلية التي تكون المصدر الاساسى والركن الرئيس للثقة بالنفس فى السلوك الخارجى الاجتماعى .

ومن المخاطر التي تتعرض لها الشخصية فتزوغ عن طريق الصحة النفسية القوية الإصابة بالوساوس والأفعال القهرية . ويعرف علماء النفس الوسواس بأنه سيطرة فكرة ما على عقل الشخص بحيث تلح عليه وترغمه على إتيان تصرفات معينة لا يرغب فيها أو تحول بينه وبين اتباع طرائق الحياة اليومية التي اعتادها . من أمثلة ذلك سيطرة وسواس على ذهن أحد الأشخاص بأنه ترك باب شفته مفتوحا ، فيقوم إليه المرة تلو المرة ليتأكد من بطلان وسواسه ، ولكن هيهات أن تطمئن نفسه ويصدق عينيه ويزيح الفكرة المسيطرة عن ذهنه .

أما الفعل القهرى فهو سلوك ملزم لا يستطيع الشخص تئى نفسه عن إتيانه حتى ولو حاول ذلك . والفرق بين الفعل القهرى وبين العادة يتمثل فى أن الفعل القهرى أشد إلزاما للشخص من العادة ، كما أن الامتناع عن الأداء فى الفعل القهرى يسبب للشخص ألما مبرحا ، بينما لا يحدث ذلك بنفس القدر غالباً فى العادة . ومن أمثلة الأفعال القهرية إلحاح تصرف ما كعد أعمدة النور بالشارع أو جمع أرقام المنازل التي يمر بها الشخص أو القيام بعمليات حسابية معينة تتعلق بأرقام السياوات أو نحو ذلك . والشخص المصاب بالفعل القهرى يكون فى هذه الحالة مضطرا وملزما بالقيام بذلك وإلا فإنه يحس بأزمة نفسية شديدة ويألم مبرح يعتصر نفسه .

والواقع أن الوسواس والأفعال القهرية تكون مصحوبة بقدر كبير من فقدان الثقة بالنفس ، بل نستطيع القول بأن فقدان الثقة بالنفس قد يشكل السبب الأساسى والمباشر للإصابة بالوسواس والأفعال القهرية . ولعل المرء إذا كان متمتعا بالثقة بنفسه ، إذن لكان فى مأمن من الإصابة بالوسواس والأفعال القهرية . ذلك أن الثقة بالنفس تعتبر قلعة حصينة تقى من شر قائم وشيك يمكن أن يهدد كيان جميع الناس . فكان الأعداء يتراصون خارج تلك القلعة . ولكن إذا كان الحراس القامون بالحراسة يقظين ومدججين بالسلاح ، فإنهم يكونون أكثر ضمانا لصون القلعة من الخزعة والاستسلام . ولكن ما إن يجد الناس إلى جفونهم طريقا حتى يصيروا هم والقلعة مهددين بالانهيار والخزعة .

أضف إلى ماقلناه أن الثقة بالنفس تحمى الشخص من التصرفات العدوانية التي تمت فى عضده وتبطل بكيانه النفسى . وليس من حصن أمنع للشخص وأجدى من ذلك الحصن النفسى المتمثل فى ثقته بنفسه وحمايته لأمنه بدعمه المتواصل لحصنه الداخلى المعبر عنه بالثقة بالنفس . ولعلنا نهمس فى أذن القارئ بأن يكون فى يقظة وحذر من الكلام الذى يوجهه

بعض الناس إليه وهم يقصلون من وراء ما يقولون هدم الثقة بالنفس والاثيان على التماسك النفسى الداخلى الذى يعتبر قدانه قدانا للصحة النفسية ذاتها .

أهمية الثقة بالنفس لاستمرار إكتساب الخبرة :

يولد الإنسان بغير خبرة . والخبرة مكتسبة برمتها . ويخطئ من يزعم أن الخبرة كلها أو بعضها مورثة بطريقة بيولوجية من الآباء والأمهات إلى الأبناء والبنات . والصحيح أننا نكتسب الاستعداد لاكتساب الخبرة ، ولا نكتسب الصيغة الخبرة ذاتها .

والإنسان في حياته بعد الميلاد يتفاعل مع المثيرات البيئية بطريقة تراكبية . فهو لا يتفاعل مع المؤثر البيئى الجديد بدءا بالعناصر والمقومات المورثة ، وإنما يتفاعل بكليته ، أى بالمركب الوراثى/ الخبرى ، وليس بما لديه من موروثات . ذلك أن الموروثات التى ولد بها لا تنظر على حالها بل سرعان ما تدخل في مركبات مستمرة من التراكم .

والعجيب أن المركبات الخبرة التى يتمتع بها الشخص تأخذ في الانحلال والذوبان والتلاشي إن هي توقفت عن التفاعلات الجديدة . فلا بد من استمرار التفاعلات الخبرة بما تنهى إليه من تركيبات جديدة مستمرة حتى يسنى للجهاز الخبرى لدى الشخصية أن يستمر في نموه وتعلمه .

وهناك في الواقع نوعان من الخبرات : خبرات يتم اكتسابها لاشعوريا ولا إراديا ، وخبرات يتم اكتسابها بطريقة شعورية وإرادية . ومن أمثلة النوع الأول تلك الخبرات المتعلقة بالحب والكراهية بلزاه الموضوعات التى تحيط بالشخص . ومن أمثلة النوع الثانى من الخبرات تعلم الآلة الكتابة . ولاشك أن كلا النوعين على أكبر جانب من الأهمية في حياة الفرد وفي تطور نموه الخبرى . .

وبالنسبة للنوع الأول من الخبرات فقد كان يحتمل المكانة الأولى - إن لم تكن المكانة الوحيدة - في حياة القبايل البدائية ، كما أنه يحتمل نفس المكانة لدى أطفال الأجيال المتحضرة . ولكن يتقدم الحضارة بالنسبة للبشرية من جهة ، ويتقدم الشخص التامى في ظل الحضارة من جهة ثانية ، فإن النوع الثانى من الخبرات أعنى الخبرات التى تكتسب بالطريق الشعورى الإرادى يزداد أهمية ، ومن ثم فإن الاهتمام بالبحث في العوامل الأصلية والعوامل المساعدة على النمو الخبرى تأخذ في احتلال بؤرة انتباه علماء النفس وعلماء التربية وكل المهتمين باطراد الحضارة الإنسانية وتقدمها .

وما لاشك فيه أن من أهم العوامل المساعدة على اكتساب الخبرات الشعورية الارادية ما يتمتع به الإنسان من ثقة بالنفس . ذلك أن المرء المقبل بارادته وشعوره على القرن على خبرة جديدة لاكتسابها ، يجب أن يكون مقبلا بقلدر معين من الثقة بالنفس . فغير توافر حد أدنى معين من تلك الثقة ، فإن المرء لا يستطيع اكتساب تلك الخبرة الجديدة ، ولا أن يدأب على اكتسابها أو هضم ما يكتبه بحيث يصير من صميم كيانه الخبرى .

فأنت لا تستطيع أن تتعلم مهارة جديدة أو أن تكتسب قدرة على التعبير عن أفكارك ومشاعرك أو أن تقف خطيا ذا حكمة في فن الخطابة ، إلا إذا كنت متمتعا بالثقة في أنك تستطيع تعلم تلك المهارات والتحكم منها . وحتى إذا كنت بصدد تعلم مهارة حركية ما كالعلوم ، فانك تكون بحاجة لدى اقدامك على الإلقاء بنفسك في الماء لأول مرة إلى التمسك بالثقة بالنفس . وفي كل مرة تنزل إلى الماء لتواصل تدريبك على العوم يجب أن تكون مقبلا بالثقة بالنفس ، وفي اللحظة التي تنكص فيها عن الإحساس بالثقة بنفسك ، فانك بلا شك تبدأ في فقدان ماسبق لك اكتسابه من درية في فن العوم .

والواقع أن الذكاء وحده لا يكتفى لاكتساب الخبرة الجديدة . فما لم يتوأكب الذكاء مع الثقة بالنفس ، فإن الشخص لا يستطيع الاستفادة من المواقف الخيرية التي يربط بها . فإذا ما فت في عضد الطفل الذكى وثبطت همته ، فإنه لا يستطيع اكتساب الخبرات التي يراد تعليمها له . والمدرس الحصيف هو ذلك الذى يستطيع امتناض مالىدى الطفل من ذكاء واطلاق مالىديه من استعدادات عقلية ، وذلك بملاشاة غيوم التيب أو الخجل أو الأحجام أو غير ذلك من معوقات تدل على نقص في الثقة بالنفس أو على انعدام تلك الثقة تماما . ويشير لنا علماء النفس إلى هذه الحقيقة بقولهم إن قياس الذكاء لا يعتبر سليما إلا إذا تمكن الطفل من الإحساس بأكبر مدى من الثقة بالنفس . وفي الحالات التي يجد فيها المسئول عن تقدير الذكاء أن الطفل مصاب بالارتباك أو أنه متوتر انفعاليا ، فإن عليه أن يتوقف عن قياس الذكاء وأن يعمد إلى إشاعة الثقة بالنفس في قلب ذلك الطفل ، حتى ولو تطلب منه ذلك بضعة أيام . ولا ثقة في نتائج اختبارات ذكاء يكون الطفل خلالها خائفا أو فاقد الثقة في نفسه أو متشككا في قدرته العقلية .

وينسحب نفس الحكم بصدد الذاكرة . فليس بكاف أن يردد الطفل الدرس حتى يحفظه ويثبت في ذهنه . فلابد من قدر معين من الثقة بالنفس لدى الطفل حتى يستطيع أن يحفظ ، سواء كان الشيء المراد حفظه عن ظهر قلب أم كان حفظا للنقاط الواردة بالموضوع . فالواجب

أن يبعد المعلم إلى بث الثقة في النفس في وجدان الطفل وقلبه بأنه قادر على الحفظ ، وبأن ذاكرته قادرة على استيعاب النقاط أو الألفاظ المراد استيعابها .

وحتى بالنسبة لما سبق حفظه منذ يوم أو أكثر يجب على المعلم أن يثبث الثقة في نفسية الطفل بأنه يستطيع استرجاع ما سبق له حفظه . وحتى إذا ثبت أن الطفل قد نسى ما سبق له حفظه ، فالأحرى بالمعلم أن يحمل ذلك الطفل على استعادة ثقته بنفسه ، ويفهمه أن النسيان مسألة طبيعية ، وأن الناس جميعا ينسون ، وأن النسيان لا يمكن أن يكون نسياناً كاملاً ، بل هو مجرد نسيان نسبي لبعض الأجزاء مما سبق للطفل حفظه .

ونستطيع أن نلمح إلى أن هذا الموقف الذى يجب أن يتخذه المعلم والكبار من حول الطفل ، إنما هو موقف تشجيعى لرد الثقة بالنفس إلى وجدان الطفل والحفاظ عليه من أن ينسرب إليه الفشل وقدان المهمة ، فيفقد ثقته في قدرته على استيعاب دروسه . ومن ثم نستطيع القول بجزم إن الثقة بالنفس هي ركن ركين بالنسبة لما يطلب من الطفل حفظه سواء كان الحفظ المطلوب هو حفظ نصي حرقى أم كان حفظاً فهمياً لمعنى المقروء والإلام بتقاطه الأساسية .

ولعل الانتباه هو أيضاً مما يحتاج إلى قدر معين من الثقة بالنفس . فما لم يثق الطفل في نفسه فإنه لا يستطيع أن يطيل انتباهه إلى ما يقال له ، أو إلى ما يدور حوله من أحداث أو تصرفات . والواقع أن اللحظة التي يستشرى فيها الإحساس بالعجز عن إدراك الشيء الذي يقال أو تفهم الشيء المنظور ، هي نفسها اللحظة التي يتوقف فيها الشخص عن مواصلة استيعاب ما يقع عليه بصره أو ما يصل إلى سمعه .

وهنا يقول لنا علماء النفس إن الإنسان في عمليات الإدراك ليس مجرد آلة تعمل على نحو ملى تلتقط ما يصدر إليها من خارج نطاقها ، وإنما الإنسان في حقيقة الأمر آخذ معط في نفس الوقت . فهو يأخذ من خارج نطاقه الإحساسات التي تصلها حاسة أو أكثر إلى قشرة مخه ، حيث يقوم المخ - ذلك الجهاز العجيب - بترجمة ما يرد إليه في ضوء ما سبق له اكتسابه والوقوف عليه .

يبد أن العملية الإدراكية ليست عملية عقلية بحتة ، وإنما هي أيضاً عملية وجدانية . فعمليات التشجيع وعمليات التثييط ، سواء كانت عمليات صادرة عن أشخاص خارجيين أم كانت عمليات صادرة عن الشخص نفسه إلى نفسه ، إنما تؤثر أبلغ تأثير في العمليات الإدراكية . فما لم يكن الشخص مستنهض المهمة وواقفاً في قدرته على القيام بعمليات الترجمة الإدراكية ، فإنه يظل عاجزاً عن مواصلة الترجمة وناكصاً عن أدائها .

وشاهد ذلك ما يحدث لكثير من الطلبة في الامتحانات . إن الواحد منهم يقف عاجزا عن فهم المطلوب بأسئلة الامتحان ، فيجد الكلام أمامه غامضا لا يكاد يستيقنه ولا يكاد يفهم المقصود من الأسئلة المقدمة إليه ، فينهار جهازه النفسى وجهازه العقلى أمام ما يستشعره من صعوبة فى الأسئلة . فيستسلم للخوار النفسى الذى أصيب به ، ويقدم ورقة الاجابة إلى الممتحن وهى خالية أو شبه خالية من الاجابات الصحيحة . ولكنه ما يكاد يستجمع شجاعته ويسترد ثقته وقد خرج من نطاق لجنة الامتحان ، حتى يجد نفسه مستوعبا لاجابات كل - أو معظم - ماورد بأسئلة الامتحان التى خرا أمامها فاشلا عاجزا عن استيعاب مضمونها بلجنة الامتحان . فما الذى تغير بالموقف ؟ إنه استرد اتزانہ الانفعالى بعد أن خرج من المكان الذى شل ثقته بنفسه وأعجزه عن جمع شمله وامتلاك ناصية وجدانه .

وبالنسبة للمهارات الجديدة التى تقبل على اكتسابها أو التى يطلب إليك غيرك اكتسابها ، فيجب أن تقتنع بأن لديك إمكانيات اكتسابها واستيعابها . ولا نغنى هنا بالافتقار مجرد عدم الرفض أو مجرد التقبل ، وإنما نغنى الحماس للفكرة والايان بالقدرة على الاكتساب بل والتفوق فى الخبرة الجديدة التى مستقبل على تحصيلها . ولكى يتم هذا يجب أن يكون الحماس والايان بالنفس وبالقدرة على التعلم خالياً من كل تذبذب أو تردد . يجب أن يكون إيمانا ثابتا لا يتزعزع ، وأن يكون الحماس مطردا وأن يكون اليقين بالقدرة على التعلم ثابتا لا يتصمى .

أضف إلى هذا أن الخبرة التى يكتسبها الشخص ليست شيئا ثابتا كهذا الكرسي الذى أجلس عليه الآن ، بل هى تيار أو عملية أو نشاط . فإذا لم يتدعم التيار ، وإذا لم تخصص العملية وإذا لم يتجدد النشاط ، فإن التيار أو العملية أو النشاط تأخذ جميعا فى الخفوت والذبول . ومن ثم فإن الخبرة يجب أن تظل فى حياة الشخص كالتيار الدافى المستمر والمتجدد .

ولكن كيف يستمر التيار فى تدفق لا ينقطع والمهمة فائرة والأوصال مفككة ؟ إن هذا لا يحدث ولا يمكن أن يحدث ، بل إن كل خبرة بعزيمة فائرة إذن هى خبرة قابلة للتفكك والانهيار . ولكى تكون الخبرة فى تجديد مستمر وفى تطور دائم ، يجب أن تكون المهمة قسواء والتفسيمة متفتحة غير متقبضة ، وأن تكون المشاعر عالية تهفو إلى الارتقاء والسمو ، وأن تكون الوجدانات نابضة بالحوية ، وأن تكون معنوية الشخص متماسكة وخالية من أى تمخاذل أو انتكاس .

ولا يمكن أن تتجدد الخبرات ، بل يجب أيضا أن تصبح الخبرة قابلة للتطبيق والممارسة فى الحياة العملية وفى المواقف اليومية . فما لم تكن الخبرة المكتسبة قابلة للتطبيق ، فانها تكون خبرة جوفاء ، لها اسم الخبرة درو مضمونها ، ولا تكون مغروزة بعمق فى صميم الشخصية . أما إذا

أريد للخبرة أن تكون كالشجرة المثمرة اليانعة ، فالواجب أن تكون ضاربة بأطناها في وجدان الشخص وإرادته ، وأن تكون حركته بها ، وأن تستحوذ على ناصية شخصيته ، بل وأن تكون محتملة في بقلته وأحلامه ، وأن تكون مهيمنة على شعوره ولا شعوره ، وأن تكون ممسكة بقياد نفسه ، مستأثرة بلب كيانه وجعاج حياته .

أضف إلى هذا أن الخبرات التي يكتسبها الشخص يجب أن تكون متنوعة لأن ذلك التنوع يفضي إلى خصوبة الشخصية ، ومن ثم فإن الثقة بالنفس تصبح السمة السائدة بالشخصية والعلامة المميزة لها . ذلك أن تنوع الخبرات واتساع قاعدتها يشعر الشخصية بأنها رجة واسعة المجال ووطيدة الأركان ، ومن ثم فإن هذا يؤدي إلى صيانة الشخصية ضد الانقمار النفسى وضد الضحالة التي إذا ابتليت بها الشخصية فإنها تصبح شخصية هشّة تصعب بها أضعف الرياح بل إنها تصبح شخصية غير قادرة على الاستمرار في الحياة مع ما فيها من تطورات مستمرة ومن تدفقات لا تتوقف .

والواقع أن الشخصية القمية بالثقة بالنفس هي تلك التي تعرف من كل شئ شيئا . نعم إن أحدا لا يطالب الانسان الحديث بأن يعرف كل شئ ، ولا حتى أن يعرف عن أى شئ كل شئ . ولكن الذي يجب أن يتوافر للشخصية حتى يتسنى لها التمتع بالثقة بالنفس هو أن تكون خبراتها واسعة النطاق ورجبة بحيث يتسنى لها أن تمتد مشربّة إلى آفاق المعرفة المتنوعة والرجبة .

والمقصود هنا بالمعرفة المتسعة أن تشكل الشخصية المثقفة التي تتفاعل في كيانها المعارف المتباينة . والمطلوب من الشخصية لكي يتسنى لها الثقة بنفسها أن تقف على الخطوط العريضة من المعارف المختلفة لا التفاصيل ، إلا فيها يتعلق بالفرع المعرفى الذى تخصص فيه الشخص .

يبد أن المسألة لاتقف عند هذا الحد لكى تملك الشخصية ناصية الثقة بالنفس . فالواجب بالإضافة إلى هذا أن تكون الشخصية قادرة ومستعدة لنيل الخبرات البالية والتخلص من الخبرات غير النافعة . فالواقع أن المعرفة والخبرات بعامة نسبية من حيث جدوها أو صحتها أو مناسبتها للشخصية . فكثير جدا من المعارف العملية التي كانت صحيحة منذ بضع سنوات قليلة صارت الآن بالية ولا يعترف العلماء بصحتها . أضف إلى هذا أن خبرات الطفولة لا تظل على حالها بعد أن كبرنا ، بل إن كثرة كثيرة منها لم تعد مناسبة لنا ، بل أخذنا في النظر إليها بازدراء وقد نخلصنا منها ، مع اعترافنا بأنها كانت مناسبة أو كانت عزيزة علينا وقت أن كنا أطفالا . ولكن ما أن ابتعدنا عن عهد الطفولة حتى صارت تلك الخبرات غير لائقة بنا ، ومن ثم فإننا لا نأبه بها ، ولا تعلق قلوبنا بتلايها ، ولا نحني إلى الأخذ بها والتمسك بممارستها ، بل إننا

نخجل إذا وجدنا أنفسنا نميل إلى ممارسة جانب منها ، خشية أن تهم بأننا لم ننضج بالدرجة الكافية ، وأتينا ما نزال ناكسين إلى عهد الطفولة .

فالمطلوب منا لكي نتمتع بالثقة بالنفس أن نستمر في النضج الحيزي ، وأن نشوف إلى درجات أعلى من الخبرات التي تتضمنها معارج الخبرة الفسيحة والمتدرجة . وكلما استطعنا أن نتسلق سلم الخبرات إلى مراق عالية ، كنا أكثر قدرة على الاحساس بالثقة تملأ قلوبنا ، وتزفر على حياتنا وسلوكنا .

وأكثر من هذا فالواجب علينا لكي نظل واثقين في أنفسنا أن نتخلص من الخبرات التي لا يتأتى منها إلا الضرر لنا ولغيرنا . ذلك أن الخبرات إلى نكتسبها تنقسم إلى قسمين : خبرات مفيدة وخبرات ضارة . والخبرات الضارة ربما كانت مفيدة في مرحلة نمائية معينة ولكنها صارت في الفترة الحالية من نمونا ضارة ، أو ربما كانت منذ البداية وما تزال ضارة لنا منذ اكتسابنا لها . وحري بنا أن نتخلص من تلك الخبرات الضارة أيا كانت حتى يتسنى لنا التمتع بالشعور بالثقة بالنفس . وهذا يتطلب منا في الواقع أن تكون لدينا القدرة على النقد فنقد أنفسنا ونقد ما لدينا من خبرات ، وأن تكون لدينا الكفاية التي تؤهلنا لأن نميز الخبرات المفيدة من الخبرات الضارة ، وأن نقوم بعملية غربلة لا سبق لنا اكتسابه من خبرات .

أهمية الثقة بالنفس للنجاح في العمل :

ليس من شك في أن الايمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح في أدائه . ذلك أن الشخص الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء لا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب أدائه منه . فاحساس الشخص بالقصور عن أداء العمل ينهض به إلى التخاذل ، ومن ثم فانه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لإنجاز العمل . وحتى إذا هو بذل كمية كبيرة من الجهد ، فانه لا يكون جهدا مصوبيا التصويب السديد نحو أداء العمل باثقان ، بل يأتي تصويبه لجهده تصويبا مشتا وبعباء عن الرمي الصحيح .

ولا يكفي أن يكون الشخص ملما بالعمليات المعرفية والمهارات اللازمة لأداء العمل ، بل يجب إلى جانب ذلك - وأهم منه - أن يكون مشحونا بالايمان بنفسه وبقدرته على الأداء . وشاهد ذلك أن كثيرا من الناس الذين كانوا متميزين بالقدرة الفارقة على أداء العمل ، صاروا - لسبب أو آخر - غير واثقين بأنفسهم ، ومن ثم فإن مدى قدرتهم على النهوض بما كانوا يتقنون من أعمال قد ضعف ، وصاروا غير أهل لثقة رؤسائهم والعاملين معهم في نفس المضمار .



وعلى الرغم من أن أولئك الأشخاص الذين قدنوا الصلاحية للأداء السليم ما يزالون متمتعين بالجوانب المعرفية ، وما يزالون متمكنين من المهارات التي سبق لهم التمرس بها ، فاتهم بالفعل صاروا غير صالحين للتهوض بالمسئولية التي كانوا أكفأ لها ذات يوم . وليس من سبب يفسر هذه الحالة سوى أنهم كانوا في السابق متلبسين بالثقة بأنفسهم ، بينما صاروا في حالتهم الراهنة منعلمى الثقة بأنفسهم ، وبالتالي فقد قُترت همتهم وخارت عزائمهم ، وذبل حماسهم للعمل ، وصاروا عاجزين نفسيا ووجدانيا عن التكيف لما كانوا متكيفين له قبلًا من فنون ومهارات وعلاقات اجتماعية .

وأنت في حياتك اليومية تجد أنك إذا لم تبث الثقة في نفسك كل يوم بأنك قادر على أداء العمل على خير وجه ، فانك لا تستطيع إذن مواصلة عملك بالكفاءة المطلوبة ، بل إنك سرعان ما تجد نفسك واهن العزيمة ، فاتر النشاط ومشتت الفكر ، إذ أنك لا تجد لديك الدافع الوجداني الذى يحفزك على بذل الجهد بنشاط وهمة وانتظام .

والواقع أن الابتكار فى العمل بحاجة شديدة إلى الثقة بالنفس . ذلك أن مثل ذلك الابتكار يحتاج إلى تفتيق المواهب الذهنية وإلى شحذ الهمة وامتلاك ناصية الفكر الابتكارى وسر أغوار المجهول فى نطاق الحياة العملية المتعلقة بالعمل المنوط بالشخص . والابتكار نفسه هو شق طريق جديدة لم يسبق لأحد أن اختطها لنفسه . ولا يتسنى لأحد أن يشق طريقا جديدة ما لم تكن الثقة بالنفس متوافرة له . وما لم يكن قد أقم بالشجاعة التي تمكنه من عدم الاحجام ثم الضرب بالسهم الوافر فى طريق المجهول الذى لم يرتده أحد من قبل .

وحق إذا كانت الاستعدادات للابتكار فى العمل متوافرة ، فما لاشك فيه أن إخراج تلك الاستعدادات من حيز الكون إلى حيز الفعل بحاجة شديدة إلى عامل آخر ووجداني هو الايمان بالنفس ، ودعم الكائن بالقوة النفسية ، أعنى بالايمان والحماس ، بحيث يخرج ما هو كامن بالقوة إلى حيز الوجود بالفعل .

ولكى يكون العمل ناجحا يجب أن يكون الشخص القائم به متمتعا بالاتزان الانفعالى . والاتزان الانفعالى هو حالة بين التوتر النفسى ، وبين الرخاوة النفسية المفضية إلى اللامبالاة . وغنى عن القول إن التوتر النفسى يشل حركة الشخص عن مواصلة العمل بنجوع . ذلك أن التوتر النفسى بمثابة شل لحركة النشاط وضرب للشخصية فى الصميم وانحراف بها عن جادة الصواب .

والواقع أن الاتزان الانفعالى هو حالة تجمع فى نطاقها شيئا من التوتر وشيئا من الإرتخاء مما يسمح للمرء بتوجيه دقة نشاطه النفسى أو طاقته الوجدانية والعقلية الوجهة الايجابية السليمة مما

يسمح له بالانتاج للشرعيا يمارسه من أفعال ، وفيما يقوم به من مجهودات ، وفيما يستهدفه من أهداف قريبة أو بعيدة .

والعلاقة بين الاتزان الانفعالي وبين الثقة بالنفس علاقة وثيقة للغاية ، بل يمكنك القول بأن الاتزان الانفعالي هو حالة من حالات الثقة بالنفس . فما من شك في أن الشخص المتزن انفعاليا هو شخصية رزينة هادئة التفكير ، غير مندفعة فيما تصدره من أحكام ، وغير متهوره فيما تقبل عليه من تصرفات . إن الشخصية المتزنة انفعاليا شخصية تحترم نفسها ، وتمسك بمقاييد تصرفاتها ، ولا تتدفع في قول متهور تتدم عليه ، ولا تنورط في تصرف تؤنب ضميرها على إتيانه .

وثمة جانب آخر من جوانب الثقة بالنفس هو التعاون مع الآخرين في أداء العمل . ذلك أن التعاون مع الآخرين هو قدرة تتمتع بها بعض الشخصيات الواقة في أنفسهم . أما الشخصيات التي تعوزها الثقة بالنفس فاتها تحجم عن التعاون خوفا من أن تهتم بأنها ضعيفة ، وبأن الآخرين يسيطرون عليها ويمسكون بقيادتها ، ويحدون خطواتها . وإنك لتجد أشد الرؤساء عتوا وتجيما واستثارا بكل شيء في أيديهم هم أبعد الناس عن الثقة بأنفسهم . فالشخص من هذه الفئة يخشى من اقتضاح أمره ، فيتجه إلى المغالاة في الامساك بزمام الأمر والتوقع حول نفسه وعدم الاستضاءة بمشورة الآخرين أو بخبرتهم ، والرغبة في القيام بكل العمل حتى تقاصبله القرعة التي كان من الممكن إستنادها إلى الآخرين ، أو التعاون معهم في إداها على الأقل .

وانعدام الثقة بالنفس تدفع بالشخص إلى إثبات وجوده في كل صغيرة وكبيرة ، بحيث لا يستطيع أن يجعل من نفسه جنديا مجهولا في موقف مامن المواقف المتصلة بالعمل . إنه يستطيع أن يتحرك أو أن يذل جهدا إلا إذا أشير إليه بالبيان واعترف له بالفضل ، ولذا فانك تجد الشخصيات المتفجرة إلى الثقة بالنفس في حاجة دائمة إلى كيل المديح لهم وإلى نيل الثناء من الآخرين . فهم لا يستطيعون بذل جهد أو الاستمرار في أحد الأعمال إلا إذا حصلوا على المكافأة الضرورية لذلك والمتثلة في الحصول على المديح والتعزيز . نعم إن كل إنسان يجب أن يستمع إلى الثناء على أفعاله ، ولكن يجب ألا يكون الثناء شرطا جوهريا للعمل ، بل يجب أن يكون عاملا مساعدا فحسب للاستمرار والذباب وبذل الجهد وتحمل الصعوبات .

وليس أحد يشك في أن اتقان العمليات المنوطة بالمرء لا يتأتى إلا عن طريق الثقة بالنفس . فالشخص الذي لا ينتج من عمله إلا القشور دون اللب هو في حقيقة سيكولوجيته شخص مفتر إلى الثقة بالنفس . ذلك أن الثقة بالنفس هي التي تساعد الشخص على سبر أغوار العمل

والوصول إلى أهدافه ومراميهِ الحقيقية . فيكون تناوله للعمل لا كأشياء ظاهرية أو كفضور ، بل كجوهر يراد الغوص إليه والوصول إلى كنهه .

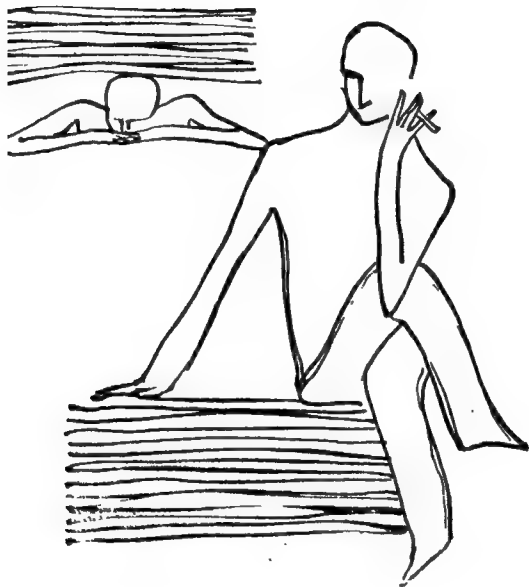
ولذلك لتجد الشخص غير الوائق بنفسه يتم بتفاصيل العمليات ولا يكاد يمسك بالخطوط المربضة في العمل الذي يضطلع به . أما الشخص الوائق في نفسه ، فإنه يبدأ بالأصول وينتهي منها إلى الفروع . وثقته بنفسه تجعله غير مشتت بين الأصول والفروع ، بل يظل دائما ممسكا بلب العملية ، ولا يكون تطرقه إلى الفروع شاغلا له أو ملها عن إمساكه بالأصول .

ثم إن الثقة بالنفس تحمل الشخص على ترك بصمته الشخصية على ما ينجزه من أعمال ، وعلى ما يحمله على عاتقه من مسؤوليات . والواقع أن هناك فوارق فردية بين الناس تحول دون تطابق الأفراد فيما يتحون إليه من أداءات وفيما يولون وجوههم إليه من اهتمامات . ولكن مع هذا فإن التطابق يمكن أن يتم تحقيقه بين الأفراد فيما يتجهون من أعمال وفيما يتحملون عبأه من مسؤوليات . ولكن ثمن هذا التطابق هو فقدان الأصالة الشخصية ، ومن ثم فقدان الثقة بالنفس .

وليس من صالح الحضاره في المدى البعيد أن تنمحى الفروق الفردية في الأداءات . نعم إن التطابق يمكن أن يؤدي إلى يسر في الأداء وإلى تعارف سهل ميسور على طريقة تنفيذ الأعمال . ولكن يجب مع هذا أن تتاح فرصة للتعبير عن النفس بازاء كل عمل مهما كان مصبوغا بالروتين والرتابة . وإذا أنت أتحمت للناس منفذا يجدون ويكتشفون أنفسهم من خلاله ، فإنهم يتمكنون بلا شك من حسن أداء العمل بل وسيتمكنون من إدخال تطورات مفيدة على ما يقومون به من أعمال .

والثقة بالنفس تكسب الشخص وضوحا في الرؤية في العمل . ذلك أن الانسان إذا وثق في نفسه ، فإنه يستطيع أن يحس بأن العمل الذي يضطلع به إن هو لإجزه من ذات نفسه ، ومن ثم فإنه يعمد إلى رؤية نفسه من خلال رؤيته للعمل بوضوح ، بل إن رؤيته لنفسه والوقوف على مقوماته تشتد وضوحا ودقة كلما كانت رؤيته للعمل أرحب وأوسع وأدق . ولا يتأتى للشخص هذا إلا إذا وثق في نفسه ، وكانت ثقته بنفسه منعكسة على ثقته بالعمل الذي يضطلع به .

ويستتبع هذا تجديد أسلوب العمل . فلا يكفي أن يضع المرء بصمته على عمله الذي يقوم به ، ولا يكفي أن تكون رؤيته للعمل واضحة ، بل يجب أيضا أن يسير هذا كله مع مبدأ التجديد في الأسلوب . فالواقع أن ممارسة العمل تكسب الشخص - إذا كان واقفا في نفسه - قدرة على تطوير أسلوب الأداء ، وتجعله كفتا للنظر من زوايا جديدة لم يكن يمكنه أن ينظر من



خلالها قبل ذلك . ولكنه بالممارسة ، وبالاتِّمَاج المتَّابى عن الثقة بالنفس والثقة في العمل ، يستطيع استكشاف مناهج جديدة يمكن أن يؤدى بها العمل على نحو أفضل مما يتسنى للمناهج المتبعة حاليا . بيد أن المناهج الجديدة تكون بالضرورة تطورا طبيعيا وانسياباً تلقائياً للمناهج القديمة كما ينساب الجدول بمائه في مجرى طبيعى ينحته ويشقه لنفسه .

ولاشك أن التجديد يصير خصبا إذا ما تآزر مع ممارسة النقد الذاتى ومع تقبل النقد الذى يوجهه الآخرون إلى الشخص . فبغير أن يعمد الشخص إلى نقد ذاته ، وبغير أن يتشوف إلى نقد الآخرين له ، فإنه لا يستطيع أن يتطور . وليس يخاف أن ممارسة النقد الذاتى ، وتقبل نقد الآخرين بحاجة إلى مستوى كبير من الثقة بالنفس .

فاذا لم تتوافر ثقة الشخص بنفسه فإن نقده لنفسه يتحول إلى وسواس يملك ناصيته ويأخذ بهلاسيه ، وبأسر قواده . ومن ناحية أخرى فإن الثقة بالنفس إذا لم تتوافر للشخص ، فإن نقد الآخرين له سرعان ما يستحيل إلى تبرج يلم شعوره ويقت في عضده ويسحق معنوياته . وأكثر من هذا فإن نقد الآخرين سرعان ما يحل الشخص إلى أسير للأهواء ومطوعا لكل ما يقال . فهو إذن يصبح كرة تتقاذفها أهواء الناقدين ، أو يصير قشة في مهب كل ريح ، فرح تعصف به إلى اليمن ، ثم ريح أخرى تعصف به إلى الشمال . وقد صار مطلوب الإرادة مسلما قهاده للآخرين بغير أن يكون له ذاتية يستند إليها .

أما الواثق بنفسه ، فإنه يتخذ من النقد الذاتى ومن نقد الآخرين له ذرائع تصحيحية وتطويرية . ولكن بحيث لا يفلت القيادة من بين يديه ، وبحيث يكون هو الفيصل وهو المحرك للتعديلات والتطورات التى تقع في نطاق شخصيته وفى ثنايا تصرفاته . فالواثق في نفسه يظل المالك الوحيد للقرار الذى يصدر عنه . وهو الذى يعدل من سلوكه بمشيئته وباقتناعه الشخصى . ولذا فإن النقد الذاتى والنقد الصادر عن الآخرين يكون بالنسبة للواثق بنفسه كالطعام على المائدة . إنه موضوع أمامه على مائدة النقد ، ولكن ليس من أحد يجبره على تناوله . إنه يتناوله إذا أراد ، ويتركه أيضا إذا أراد . فهنا إذن توجد عملية انتقائية على أعظم جانب من الأهمية حتى يظل الشخص قلعة حصينة ، وذاتية مستقلة ، وشخصا وثقا في مقوماته وفى تماسك وجدانه وعقله وخبراته الماضية والحاضرة وآماله ومطامحه الرامية إلى المستقبل

والشخص الواثق في نفسه دائب التعلم . إنه ينمو تجربيا بصفة مستمرة ، ولا ينكص عن الجديد . ولكن الجديد بالنسبة إليه ليس اقلاعا إذن عن القديم الذى سبق له تعلمه ، وليس في نفس الوقت إضافة إلى القديم كما تضاف الرقعة إلى الثوب القديم ، وإنما الجديد المستوعب هو تفاعل بين ماض وحاضر ومستقبل . إنه استمرار إلى مجهول بدءا من معلوم ، أو هو تحقيق

التطور بعد التسليح له بالجديد من الأدوات والذرائع والآلات . والخبرة الجديدة في الواقع هي سلاح جديد لتحدي التطور للمأول . والمتحدى هنا هو الشخص الواثق بنفسه بفضل امتلاك الأدوات والآليات الجديدة التي تسليح بها وتمكن من استخدامها وتطويعها لخدمته .

وتتضح ثقة الشخص بنفسه في علاقاته بالمشاركين معه في أداء العمل . فالشخص الواثق في نفسه يعرف جيلا كيف يكون الرئيس المهيمن لا بالضغط الخارجى الآلى ولا بالأوامر الجوفاء النائية ، بل يث روح الحماس في دخيلة العاملين معه والواقعين تحت إمرته . كذلك يعرف الشخص الواثق بنفسه كيف يكون مرعوباً محترماً لرئيسه بغیر تخافذ أو امتنان لكرامته وكيف يؤدي واجبات وظيفته بغیر أن يحس بأن تلك الواجبات تقهر إنسانيته ، بل بالاحساس بأنه للسيطر على مهام تلك الوظيفة . ويعرف الواثق بنفسه أيضا كيف يكون زميلا صالحا متعاوناً مع زملائه بغیر مهادنة أو مجافاة أو لا مهالة .

أهمية الثقة بالنفس لحب الناس للشخص :

مما لا شك فيه أن عواطف الناس متقلبة بين الحب والكراهية . وانقلاب الصديق على صديقه وتحول الصديق إلى عدو للدود قصة إنسانية متكررة في الجيل الواحد وعبر الأجيال المتعاقبة . فكم من صديق كان يحمل لصديقه أعنف العواطف وأصدقها في قلبه ، ومتفانيا في حبه وذائبا بعواطفه في عواطف صديقه ، ولكن ما أن هبت رياح العواطف العاتية بين ذاك الصديق وصديقه ، حتى انقلب الحب إلى بغض ، وحتى تحول التقارب والتعاقب إلى تباعد وتنافر .

وعلى هذا فلا يمكن الاعتماد على حب الناس والارتكاز إلى هذا الحب والنوهم بأنه شيء امتلكتنا ناصيته إلى الأبد . فواقع الأمر أن حب الناس عرض من العرض وزوال من الزوال . وليس بمقدور انسان أن يحمل الناس على حبه وقد ضمن قلوبهم في قبضته . وحتى أولئك الذين يشنون عليك ويمدحونك في حضرتك لاستطيع أن تتقي في مديحهم واطرائهم . فلقد يكون مديحهم لك وثناؤهم عليك شيئا غائلا جفريا عما يعتمل في صدورهم ، أو شيئا غتلفا عما يلوكونه مع غيرهم من أحداث يتعرضون خلالها لشخصيتك . إنه لو أتيت لك أن تسمع مايقال عنك من وراء ظهرك ، إذن لكفرت بحب الناس . ولقيت إن مايمكن أن يصل إلى أذنيك من قريظ ومديح لايساوى شيئا إلى جانب مايقوله الناس عنك وما يلمنونك به ، وما يتقنون به تصفاتك وما يكيلونه لك من ذم وتجريح واستهجان .

ولكن مع هذا فان حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا . فبغير حب الآخرين لنا ، وبغير حينا للآخرين ، فانا لانستطيع إذن الاحساس بكياننا الانساني . ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني

الاجتماعى لايتأق لنا إلا إذا تبادلنا مع الناس من حولنا حبا بحب ، ومن ثم تمازجت وجداناتنا وجدانا بوجودنا وأحسنا بالتجاذب يغمرنا مع من تربطنا بهم الوشائج والعلائق الاجتماعية .

وإذا كان حب الناس لنا مسألة غير مضمونة بحيث لا يمكن الاعتماد عليها ، وإذا كنا فى نفس الوقت لانستطيع أن نستغنى عن حب الآخرين لنا وجبنا لهم ، فيجب إذن أن نبث عن موقف محدد من هذين الموقفين المتباينين : الموقف التشاؤمى الذى يقول بأننا لانستطيع التعويل على حب الناس ، والموقف الحتمى الذى يقول بأنه لاغنى لنا عن حب الناس .

ولكى نصل إلى حل نتخذه للخروج من هذه الورطة ، فافتنا سوف لانتلجأ إذن إلا إلى شئ واحد هو الثقة بأنفسنا . فالثقة فى النفس سوف تجعلنا معصومين من الوقوع تحت طائلة عواطف الآخرين ، وتحت رحمة عواطفهم . وسوف يكون اعتمادنا على الثقة بالنفس مؤديا بنا إلى موقف جديد . وسوف لا يكون تشوفا إلى حب الناس - بحبنا لهم وحجم لنا - غاية نستهدفها ونصبو إليها ونسعى لتحقيقها ، بل سيكون مبدأ نستمسك به ونطبقه فى حياتنا بغض النظر عن النتائج المترتبة على تطبيقه .

والواقع أن الشخصيات الواثقة بأنفسها لاتتخذ من حب الناس - من حبه للناس ومن حب الناس لهم - وسيلة للاستمتاع الشخصى ، ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة للشعور بالألم والغضاضة . فصاحب المبدأ يرتفع شائخا على التزعات الوجدانية بحيث يخضع وجداناته لنوازع العقل ولا يستند اليه السلوك من قواعد وقوانين . ولعل هذا بحاجة إلى درجة شخصية وحكمة فى تربية الذات لأن فيه ارتفاعا وسموا على المستوى الطبيعى لدى الأشخاص العاديين .

فالشخص العادى الذى لم يرتفع إلى مراتق المجد الخلقى ، يقول أحب من يحبني وأكره من يكرهني . أما الشخص الذى جعل من الحب مبدأ يستهدفه ويسلس حياته وفقه ، فانه يقول « أحب من يحبني وأحب من يكرهني » ذلك أن الحب بالنسبة للشخص الأول هو استجابة غريزية ، أما الحب بالنسبة للشخص الثانى فهو استجابة روحية تربوية . أنها استجابة للطبيعة الثانية التى تخلفها تربية من نوع ممتاز استطاعت أن تستبدل بالذى هو أدنى السلوك الأسمى والخلق الأرقى والعلاقات الاجتماعية التى لا تدانيها علاقات أخرى من الرق والشفافية .

وحب الواثق من نفسه للآخرين ، واستقباله حبه له يقوم أساسا على احترام الشخصية الانسانية . وهذا الاحترام الانسانى للطبيعة الانسانية يجعل الانسان فى مستوى أرق بكثير من المستويات الحيوانية . وإذا كان الانسان قد تطور عبر ملايين السنين من مستوى حيوانى أدنى إلى مستوى إنسانى أرقى ، فلا بد أن تطوره هذا قد صار خلقا جديداً لجنس جديد مابين تماما

للجنس الحيواني . نعم إن الانسان يستوعب في نطاقه غرائز الحيوان ، ولكنه ليس مجرد حيوان . إنه تسيج وحده لا يدانيه الحيوان ولا يقترب من مراقبه .

يبد أن الانسان بغير التربية ، وبغير الاستئثار الصحيح لحاماته الروحية لا يستطيع أن يستمتع بالطبيعة الثانية التي تفرق بينه وبين المستوى الحيواني . فالانسان بغير هذا الاستئثار المشهود لا يعدو أن يكون حيوانا غليظا وغثا وسطحيا . إنه إذن لا يستطيع إلا أن يقول « أحب من يحبني وأكره من يكرهني » وهو نفس القول الذي يعبر عنه الكلب والقطة والحصان بسلوكها . فلو أن الكلب عبر عن سلوكه بالكلام لقال نفس الشيء ، ولما استطاع أن يقول شيئا آخر .

وعلى عكس هذا فإذا عمد الشخص إلى استئثار طاقاته الروحية الوجدانية والعقلية ، فإنه يستطيع آنذاك أن يفرس في شخصيته تلك الطبيعة الجديدة التي تجعل منه إنسانا سامي الانسانية وليس مجرد حيوان يسلك بالفرزة العجماء . وشتان ما بين سلوك عجاوى أعجم ، وبين سلوك إنسانى مرهف . وشتان ما بين غريزة تحرك الكيان السلوكي كاستجابة فطرية آلية ، وبين سلوك يتحرك من بواعث عاقلة مستتيرة ذات مستوى وذات طبيعة فوق بشرية . إنها الطبيعة الانسانية في أرقى مستوياتها ومعارجها .

والاحترام الذي يتلبس به الشخص الواثق بنفسه ليس خضوعا للآخرين ، وليس انصياعا لما يقولون به أو يخضونه بحجم وشغفهم ، وإنما هو تقدير وبصيرة بالانسان ، بل وبالخلقوات . إنه ثمار تربية تبصر الانسان بما لا يستطيع الآخرون البصر به . إنه بصيرة فيها شيء من الاستماع إلى موسيقى الوجود من حولنا . فالواقع أن الانسان الذي حصل على الطبيعة الثانية لا يتناول الأشياء من حوله من حيث أنها مفيدة أو غير مفيدة ، ولا من حيث هي لذينة أم غير ملذذة ، ولا من حيث هي قوية أم ضعيفة ، بل من حيث هي كينونات يجب الحفاظ عليها وعدم هتك أستارها أو إفسادها أو القضاء عليها .

والبصيرة التي يتمتع بها صاحب الطبيعة الثانية تسمح له بأن يرى الكون كله بحب غامر ، وتقدير مهيب . إنه يرى في الكون أسراراً ، ويرى أنه جزء من هذا الكون . والاحساس الرافق بهذا الانتماء إلى الكون لا يجعل الشخص يقف موقف العلوان والبغضاء منه ، بل يجعله يحس « بالتحنية » ويأثقه ابن لهذا الكون ، والابن يجب أن يحافظ على أمه . فالكون أم حنون لنا . والناس من حولنا أخوة لنا وأبناء لهذه الأم ، ولنا يجب علينا أن نحبهم ومفروض علينا أن نحبهم حتى إذا هم أبدوا لنا البغض .

ولا تقف المسألة عند هذا الحد ، بل تتعداه إلى جعل الحب سلاحاً نهزم به الكراهية .

فحبة الكارهين لنا يهزم كراهيتهم ويجبرهم على الاعتراف بأن كراهيتهم ظلام دامس يعيشون فيه ، وأن جتنا نور ساطع يتشفون إليه ويتوقون إلى الوصول إليه . ولكن مع هذا الاعتراف الذى قد نسمعه منهم ، فانهم قد يركبون رؤوسهم ويتشبثون بعنادهم ، ويصممون على الاستمساك بالكراهية وتجنب الحب .

وهذا فى الواقع يجعلنا نقول إن الكراهية قد تتخذ هى الأخرى مبدأ فى الحياة . كما يمكن أن يصير الحب مبدأ أيضا . والشخص الذى يتخذ من الكراهية مبدأ يستهده يجعل من كراهيته عنوانا لحياته وفلسفة باطشة ينسف بها كل وثام وكل علائق وكل مامن شأنه أن يجعل فى الحياة نورا . ومبدأ الكراهية المسيطر على عقل مثل هذا الانسان يحفره على اشغال حرب ضد أولئك المتمسكين بمبدأ الحب الانسانى .

ولا يقيس أصحاب مبدأ الحب نجاحهم أو فشلهم فى ضوء النتائج العملية أو فى ضوء المنافع والمضار التى تترتب على السلوك . فثمة مقياس آخر يستعينون به هو مدى ملائمة سلوكهم وتمشية مع مبدأ الحب ذاته . فكلما كان السلوك منسجا مع هذا المبدأ . كان السلوك صحيحا وسليما . وعلى العكس من ذلك فكلما كان السلوك مناقضا لهذا المبدأ . فانه يكون سلوكا خاطئا .

وعلى العكس من ذلك فان أصحاب مبدأ الكراهية يعمدون إلى قياس نجاح أو فشل مبدئهم فى ضوء النتائج العملية التى تترتب على سلوكهم . فكلما كان سلوكهم أكثر فائدة تعود عليهم ، كان إذن أكثر نجاحا . وعلى عكس ذلك كانت النتائج المترتبة على سلوكهم تتضمن ضررا يحيق بهم ، كان إذن سلوكهم خاطئا .

ولا ننسى أيضا أن نضيف أن أصحاب مبدأ الحب قد يعتبرون الضرر الذى يصيبهم فى بعض المواقف بشكل أسباب النجاح الحقيقية لمبدئهم . فالتضحية التى يقدمها الشخص فى حياته حبا فى الآخرين وتضحية لهم من جانبه هى أقوى دليل فى نظرهم على سلامة التطبيق لمبدئهم . وعلى عكس هذا فان الشخص المستفيد فى بعض المواقف يعد فاشلا فى ضوء هذا المبدأ أحيانا ، كحال الشخص الأثانى الذى يتجنب التضحية من أجل الآخرين ، أو الذى يؤثر السلامة على التضحية أو الذى يهرب من الاستشهاد أو بذل الجهد أو الذى لا يحتمل عدوانات الآخرين عليه ولا يصفح عن عدوانية الأشرار عليه ولا يترجم تلك العدوانية بأنها تعبير عن الضعف البشرى الذى يستحق الرثاء ولا يستحق الانتقام .

والواقع أن صاحب مبدأ الحب الذى يكون لسان حاله ساعفرا لهم لأنهم عميان عما يفترون ، إنما يتمتع بقدر كبير من الثقة بالنفس . ذلك أنه يجعل ذاته محورا للحكم ، ولا

يجعل الأحداث من حوله تعصف بكيانه النفسى أو حتى تعصف بحبه للناس . فالشخص الواقع بنفسه لا يعرف الكراهية كما لا يعرف المصباح المنير إلى الظلام سبيلا . فلا يضاء مصباح ويوضع فيه الظلام ، وذلك لأن ما يشعه من نور يبدد كل ما يحيط به من ظلام . فكيف إذن تتفق المحبة والكراهية لذات الشخص ؟ لا يمكن للشخص صاحب مبدأ الحب أن يلوث شخصه بالكراهية ، وإلا كان معنى هذا أنه تنازل عن مبدأ المحبة وانحاز إلى مبدأ الكراهية . ويكون هذا بالتالى خيانة صريحة لمبدئه .

وأهم ما يهم صاحب مبدأ المحبة هو الخلو من التناقض . فلا يمكن اجتماع الحب والكراهية فى ذات الشخص فى موقف واحد . فاما أن يكون من أبناء المحبة وإما أن يكون من أبناء الكراهية ، وإما أن يكون مبدؤه هو الصفح عن الضعف الخلقى الذى يديه الآخرون ، وأن يكون على استعداد دائم للصفح عنهم ومد يد المصافحة لهم ، وإما أن يكون من أبناء الظلام ، فيقابل الاساءة بساءة والكراهية بكراهية مماثلة .

يبد أن صاحب مبدأ الحب لا يعتمد إلى استعداد حب الناس ، وذلك بفضل ما يرضه من خط فاصل بين الحب وبين التعلق . فليس معنى أنى أحب الناس أنى أصير تابعا لهم وخائعا وخاضعا لأهوائهم أو مستهديا بتقلبات وعواصف مشاعرهم وعواطفهم . على العكس من هذا تماما ، فان الحب للناس ثابت فى حبه ومتبصر بما تنتجه إليه عواطفه . ذلك أن الحب الحقيقى قد يؤدى إلى معارضة مشاعر الآخرين ، بل قد يؤدى إلى إيلاهم وإصابتهم بخيبة أمل كانوا قد عقدوها على الشخص ، إذ يكونون قد ظنوا أن حبه لهم سيجعل منه شخصا مطواعا لكل ما يحتمل فى نفوسهم من أهواء ورغبات .

فالحب الحقيقى يجعل من حبه أداة باترة وأداة بناءة فى نفس الوقت . فالحب يتر ويشذب ما يجب بتره وتنشيطه من سلوك الآخرين . فالحب الخلقى بهذه التسمية ليس مجرد عواطف هادئة وليس مجرد وجدانات فائرة ، بل هو عواطف ووجدانات موجهة ومتبصرة . إنه حب يأخذ فى اعتباره جميع ما يجب أخذه فى الاعتبار ، وغير مقمض عينيه عن الزوايا المختلفة بالموقف وعن الحق الذى ينبغى اعطاؤه الأولوية فى الاتباع والأرجحية .

ولا يقف حب المحب عند حد التشذيب والبتر ، بل هو أيضا يمنح من إيجابياته بغير توقف وبغير تردد . فالحب معطاء ، ولا يمسك شيئا عن الآخرين . ولكنه فى عطائه أيضا متبصر ولا يقدم بغير تبصر وبغير تمييز . فلا شك أن هناك أولويات فى العطاء . وأكثر من هذا فهناك من يجب منع العطاء عنهم . فليس من العقل أو حتى من الحب أن تقدم المال للمدمن المخدرات لكي

يشترى الحشيش والأفيون بعد أن يبدد أمواله الخاصة وأصبح فقيرا معوزا . فالحب الحقيقي حب متبصر ، وليس حبا أعمى لا يشاهد طريقة بوضوح .

والحب الحقيقي مشفوع دائما بالاحترام الذاتي واحترام الآخرين كما سبق أن قلنا . وليس المقصود بالاحترام هنا التثبث بالكبرياء ، بل يقصد به السلوك الجدير بالتقدير وعدم اتهاج الزارى من التصرفات . فالتسلح بالسلوك المحترم يؤدي كنتيجة لازمة إلى اكتساء الشخص بطابع الاحترام والمهابة والتقدير . ولاشك أن الشخص الذى يحب الناس حبا حقيقيا ييهم الثقة بالنفس ويوفر لهم الطمأنينة والمناخ النفسى الدفئ الذى يسمح لهم بالثقة بل ومحبة الآخرين أيضا بتبصر وتفتح .

وخلاصة القول إن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب وعدم تسرب روح الكراهية إليه ، كلما فإن الحب الحقيقي الذى يعمل فى نفوس الأخيار من الناس والذى يتمثل فى سلوكهم وتصرفاتهم إنما يوفر لهم ولغيرهم قدرا كبيرا من الثقة بالنفس .

أهمية الثقة بالنفس فى مواجهة الصعاب والمشكلات :

من المعروف أن الحياة لا تسير وفق ما نوهو ، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمنا فى أذهاننا ، أو على النحو الذى علقنا عليه آمالنا ، بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى تقيض ما توقعنا ونخلقا لأماننا التى وطننا النفس عليه .

بيد أن الأشخاص يختلفون الواحد منهم عن الآخر فى الاستجابة التى يقدمها بإزاء الصعاب والمشكلات التى تسد أمامه الطريق والتى تحول بينه وبين بلوغ الآمال المنشودة والمطامح المرجوة . وهنا تلعب الثقة بالنفس أكبر دور وأحسمه فى موقف الشخص من المشكلات التى تعترض طريق حياته والصعاب التى تعرقل تقدمه صوب الأهداف التى رسمها لنفسه والتى أناط بها آماله وعلق عليها مطامحه .

والواقع أن هناك فروقا جوهرية بين الصعاب والمشكلات باعتبارها موضوعات خارجية موجودة بالعالم المحيط بنا ، وبين نفس تلك الصعاب والمشكلات كموضوعات لها وجود نفسى داخلى . ولعلنا نجد هنا ثلاثة مواقف متباينة يتخذ الناس موقفا منها من وقت لآخر . الموقف الأول - ويسمى بالموقف الواقعى وفيه يكون هناك تطابق بين حقيقة الموضوع الخارجى وبين حقيقة الموضوع النفسى ، ولا يكون هناك اختلاف جوهري بين الموضوعين . فالصعوبة أو المشكلة التى تواجه الشخص فى حياته تعكس فى هذا الموقف صورة منظره تماما - حجما وملامح - على نفسية الشخص .

أما الموقف الثاني ، ففيه يأخذ الشخص في تقديم صورة مكبرة تنعكس على نفسه للموضوع الخارجى الذى يصادفه . فهو يجعل من الحبة قبة كما يقولون ، وبينما تكون المشكلة أو الصعوبة ذات حجم صغير أو متوسط ، فاذ به يشكل لها فى نفسه صورة كبيرة للغاية بحيث تضفى الصعوبة أو المشكلة مما يتعلم تقديم حل له .

أما الموقف الثالث ، ففيه يعكس الشخص الآىة ، فيشكل للموضوع صورة نفسية صغيرة أصغر وأبهت بكثير من الحقيقة الموضوعية الموجودة بالفعل فى البيئة الخارجية المحيطة بالشخص . وفى هذه الحالة يهون الشخص من شدة الصعوبة وخطورتها ، ومن ثم فانه لا يقدم بازائها ما يجب تقديمه من معالجة كافية ولا يبذل لحلها القدر الكافى من الجهد ، ولا أن يضع لها الخطط الناجحة التى تكفل حلها أو التخفيف منها أو التخلص من آثارها الوخيمة .

وطبيعى أن تترتب على كل موقف من هذه المواقف الثلاثة نتائج عملية فى حياة الشخص وأخلاقه وتصرفاته . فبالنسبة للموقف الأول . وهو الموقف الواقعى فان الشخص يستطيع أن يقدم استجابة واقعية مناسبة لحجم وخطورة المشكلة وبإزاء الصعوبة التى تتحور طريق تقدمه نحو تحقيق أهدافه بغير أن يغالى وبغير أن يتهاون . أما الموقف الثانى الذى يتخذه الشخص والذى من شأنه أن يشكل فى نفسه صورة مبالغ فيها لما يقوم بإزاء حياته الواقعية من حوله ، فانه ينتهى به إلى الانهيار أمام المشكلة ، فتشل حركته وتخور عزيمته ، ويفتر حاسة للتقدم نحو المشكلة أو الصعوبة يلتمس الحل الناجع لها . أما الموقف الثالث ، والذى فيه يلتقط الشخص صورة مصغرة للمشكلة أو الصعوبة ، فانه ينتهى بالشخص إلى التهاون والتراخي ، وقد سادته طمأنينة كاذبة ، أو قل إنه يكون قد اتخذ موقفا نفسيا وسلوكيا متسبا بالبلادة والتخاذل . والتراخي بغير تقدير لمسئولية الموقف ولما ينبغى عليه اتخاذه من خطوات حاسمة ، ولما كان ينبغى عليه أن يحسه من حاس دافق وأن يتخذه من خطوات عاجلة لحل المشكلة ولتذليل الصعوبة .

ونستطيع أن نقول إن هناك منظارا نفسيا تقف به على العالم المحيط بنا ، وأن استجابتنا لما يحيط بنا من موضوعات تقع خارج نطاق أجسامنا إنما تتوقف إلى حد بعيد على طبيعة هذا المنظار النفسى الذى نشاهد به الأشياء والذى تترجم به الواقع المحيط بنا .

ولعلنا نقول إن كل واحد منا يرتدى منظارا من ثلاثة مناظير : الأول منظار نرى به الأشياء ، والأحداث نفسيا كما هى بلا تكبير ولا تصغير . فنرى به الأسد فى حجمه الطبيعى بغير تكبير فلا نجعل منه فيلا ، وبغير تصغير لحجمه فلا نجعل منه نملة أو فأرا . أما المنظار الثانى فهو يقدم إلى وجداننا صورة مكبرة ومجففة لما حولنا . فنرى الأسد جبلا هائلا أو ماردا لمسبيل إلى اللام به أو حتى الاقتراب منه أو تصور واقعه . أما المنظار الأخير فانه يجعل من الأسد فأرا

ومن القيل نغلة ، ومن المشكلة الخطيرة عرضا تافها ، ومن المصيبة الوشيكية مجرد زويدة في فنتجان .

ولا يقتصر الأمر على هذا من حيث تكبير المشكلة أو تصغيرها ، بل يتعدا إلى جانب آخر أو إلى زاوية أخرى هي زاوية التقريب والإبعاد . فهناك أناس يشاهدون الأمور والمشكلات والمصاعب بأبعادها الحقيقية عن موقعهم ، بينما يشاهدها آخرون بعيدة عنهم مع أنها أكثر قربا منهم مما يقدرون ، وهناك فئة ثالثة ترى المشكلات والمصاعب أكثر قربا عما هي في واقعها .

ولكان الإنسان يتلرع بتليسكوب يشاهد به الأشياء . فهناك من ينظرون من خلال منظار ضابط للمسافات ، فلا يشاهدون الشيء أكثر قربا منهم أو أكثر ابتعادا عنهم عما هو في حقيقة الأمر ، بينما هناك أشخاص آخرون ينظرون إلى الأشياء وإلى المشكلات والمصاعب بتليسكوب ركبت فيه عدسات مقعرة تعمل على إقصاء القريب عن موقعه الحقيقي . أما الفئة الثالثة فإن أفرادها ينظرون إلى الأشياء من خلال تليسكوب ركبت به عدسات محدبة تعمل على تقريب البعيد بحيث يصير قريب المثلal منهم حتى لكانهم على وشك الإمساك به وجمعه بين أيديهم .

والنوع الأول من الناس وهم فئة الواقعيين يكون تربيهم للأحداث واقعا ليس فيه إبعاد لها أو تقريب ، بل هم يقدرون كل شيء في وقته الصحيح ويضعون خططهم بحيث تسير وفق تنبؤات زمنية واقعية ليس فيها مغالاة بإقصاء ما هو وشيك الوقوع بعيدا في المستقبل المجهول ، ولا بتقريب المستقبل البعيد بحيث يحتمل بؤرة الحاضر الوشيك .

والواقع أن المناظير النفسية التي يتطلع من خلالها الإنسان إلى الواقع الموضوعي الآتي أو المستقبلي ، إنما تعتمد في التقديرات التي تتخذها لنا على مقدار ثقة الشخص في نفسه . فإذا كان الشخص متمتعا بالثقة بنفسه ، فإنه يلتزم للجانب الواقعي في تقدير الأمور ، فلا هو يكبر الصغير أو يصغر الكبير ، ولا هو يقرب البعيد ولا هو يعدد القريب . إنه يلتزم الواقعية في التقدير ، بحيث يرى الأمور كما هي في حجمها الطبيعي وفي موقعها الحقيقي ، بغير زيادة ولا نقصان .

ومن الطبيعي أن يعتمد الشخص الذي تنقصه الثقة بالنفس إلى رسم صورة للمشكلة أو الصعوبة أكبر بكثير مما هي عليه في الواقع . وطبيعي أيضا أن يعتمد فاقد الثقة بنفسه إلى تقريب المشكلات والمصاعب البعيدة إلى حاضره ، ولكأنها ماثلة أمامه في واقعه الآتي مطبقة عليه بحيث لا يستطيع تدبير أموره ووضع خطة للتغلب عليها . فعلى الرغم من أن المشكة أو الصعوبة ما تزال بعيدة بالمستقبل فإن ذلك الشخص المتمتر إلى الثقة بنفسه لا يجد وتكا لتدارك الموقف مع

أن الواقع يقول غير ذلك ، إذ يكون أمامه متسع من الوقت يسمح له بوضع الخطوة على مهل ويتأن وروية .

أما أولئك الأشخاص الذين يرون المشكلات والصعاب باستهانة ، فيعمدون إلى التصغير والابعاد ، فشأنهم شأن الخائف الذى يدعى الشجاعة ، وشأن المفلس الذى يدعى الثراء ، وشأن المختلس الذى يدعى النزاهة بالأمانة الظاهرية أمام الناس . وقلب الأمور ظهرا لبطن أمر معروف في علم النفس . فيقول لنا علماء النفس إن بعض من يبذلون كراهية شديدة للنساء هم في واقعهم النفسى من أكثر الراغبين في التقرب منهن ، ومن أكثر الوالهيـن بهن والمتعبدلين لأنوثتهن .

ونفس الشيء يقال عن أولئك الذين افتقدوا الثقة بأنفسهم ، ولكنهم بدل أن يشاهدوا المشكلة أو الصعوبة بخوف ووله ومبالغة ، أخذوا الطريق العكسى ، فصاروا ينظرون إليها باحتقار وازدراء واستخفاف . وبدل أن ينظروا إلى تلك المشكلات بمنظار مقرب يطبق على أنفسهم وبشل حركة تفكيرهم وتخطيطهم ، فانهم يأخذون في أبعاد تلك المشكلات المتوقعة من أمام أنظارهم بعيدا عن مرمى البصر حتى لاتقع عليها أعينهم ، وحتى تظل متعذرة على وقوفهم عليها .

ولا يعزب عن بالنا أن الثقة بالنفس تكسب الشخص قوة للاحتيال وطاقة ينفذ بها مراميه . ولا شك أن التغلب على الصعاب التى تجابهنا في الحياة ، والتوصل إلى حلول ناجعة للمشكلات التى تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة احتيال وإلى طاقة نفسية كبيرة . والواقع أن الانسان لكى يضطلع بأية عملية - صغرت أم كبرت - فإن عليه أن يشرف على طاقاته الداخلية وأن يوفر لكل عملية يزعم القيام بها ما تحتاج إليه من طاقة وجهد . وحتى ونحن بصدد تنفيذ ما نقوم به من أعمال ، فاننا نأخذ في التقليل من كمية الطاقة التى سبق أن جهزناها حال اكتشافنا أنها أزيد مما تستتوجه العملية المراد القيام بها ، أو أننا نعمل إلى زيادة الطاقة التى جهزناها إذا اتضح لنا أنها أقل من الكمية المطلوبة .

وكلنا نعلم أن ما نقوم به من عمليات نوعان أساسيان : نوع إيجابى ننجز بمقتضاه شيئا مامن الأشياء ، ونوع سلبى يكون الانجاز فيه هو الامتناع عن الانجاز والتوقف عن الاستجابة . والنوع الأول معروف وليس ثمّة داع للافاضة فيه . أما النوع الثانى فن أمثلته ، ضبط النفس في المواقف المحرجة التى يمكن أن يفلت فيها قياد الشخص إذا لم يكن مجهزا بالطاقة النفسية المطلوبة ، وإذا لم يقم بالجمام استجاباته الطبيعية ، وهو مالا يتأتى إلا بالتربية والتدريب المستمرين ويفتح الذهن والبصر بحقائق الحياة والاقتناع بأن كثيرا من الاستجابات الطبيعية

لا يورث الانسان سوى الندم ، وأن هناك استجابات أخرى نستطيع أن نسميها الاستجابات فوق الطبيعية ، وهى تلك الاستجابات التى تمتع فيها الاستجابة الطبيعية الغريزية لتحل محلها استجابة عقلية داخلية ، أو هى الاستجابات التى يتأجل ظهورها ويقع فيها تعديل أو ابدال أو حتى الالغاء التام والتوقف عن تقديمها .

وما لاشك فيه أن الشخص بحاجة ماسة إلى اكتساب قدرة أو دربة يتسنى له بفضلها أن يميز بين ما يقدمه من استجابات بالمواقف المختلفة . وواضح أن مواقف الحياة المتباينة لا تسمح بالانتظار طويلا حتى يفاضل الشخص بين استجابة وأخرى . لذا يجب أن تكون القدرة أو الدربة التمييزية المكتسبة مزيجا من الفكر الثابت ومن العادات السلوكية التى يسير الشخص فيها لاشعوريا وليس بطريقة شعورية . ولكأن العادات العقلية التى يتبناها الشخص بما تتأزر معه من انفعالات وعواطف قد صارت طبيعة ثانية مياينة للطبيعة التى تسهذى بالفرائز المورثة التى تعمل التربة على تعديلها وصياغتها صياغة جديدة وفق مثل عليا محددة .

والواقع أن الشخص الذى يفترق إلى الثقة بالنفس لا يستطيع بحال أن يحظى بالطبيعة الثانية . التى ذكرناها . فما لم يكن الشخص على ثقة بما يصدره من أحكام فإنه لا يستطيع إذن أن يقوم باصدار أى حكم ، بل يحدث لديه شوب من الشلل الارادى الذى يمنع استحالة الفكر والوجدان إلى سلوك .

وإذا نحن اعتبرنا الصعوبة أو المشكلة بمثابة عائق فى طريق تقدم الانسان ، فإنه يكون بحاجة إذن إلى قدر كبير من الوثوق فى نفسه حتى يستطيع بذل الجهد فى المقاومة ومناهضة الصعوبة أو المشكلة . أما الحالة التى يفقد فيها الشخص ثقته بنفسه ، فإنه سرعان ما ينهار أمام الصعوبة التى تتصور طريقه أو أمام المشكلة التى تحد من نشاطه أو تحول دون مواصلة ما ظل مستمرا فى فقهه . ولا يكون من سبيل أمام مثل ذلك الشخص المنهار بسبب فقدان الثقة بنفسه إلا أن يسترد تلك الثقة المفقودة واستجاع شتات نفسه وبلورة وجدانه وفكره وإحراز الخطوة الأولى من الطبيعة الثانية .

وأكثر من هذا فإن الثقة بالنفس تسمح للشخص بأن يكيف نفسه للمتغيرات البيئية المحيطة به ، وأن يعدل من سلوكه بغير أن يحس بخيبة الأمل ، وبغير أن يستشعر ذنبية أو ترددا فيها يتجهجه من تعديلات سلوكية . أما الفاقد ثقته بنفسه ، فإنه إما أن يقف مكتوف اليدين بأزاء التكيفات السلوكية التى يجب عليه القيام بها ، وإما أنه يقبل على عمل تلك التعديلات والتكيفات السلوكية مضطرا وقد تملكه القلق وعم شعوره نوع من التوتر والخوف من أن تؤدي

تلك التعديلات والتكيفات إلى الاخفاق والفشل . وغنى عن القول إن تعديل السلوك والتكيف للمتغيرات البيئية أمر لا مفر منه ، وواقع لازب لا مخرج عنه .

وتؤدي الثقة بالنفس بالإضافة إلى هذا كله إلى قدرة الشخص على تقويم الموقف تقويمًا صحيحًا ، فلا ينوط الموقف أكثر مما ينبغي أن يناط به ولا ينوط به أيضًا أقل مما يجب أن يناط به . والتقويم عملية نفسية واجتماعية هامة ، بمقتضاها يحدد الشخص لكل شئ قيمة معينة . فأنت لدى ادراكك لشيء أو حيوان أو إنسان أو لدى إدراكك لسلوك ما يصدر عن شخص ما ، فانك سرعان ما تصدر حكمًا على ما شاهدته أو سمعته أو أدركته . فتقول بالصواب أو بالخطأ ، وبالجميل أو بالقبيح ، وبالكبير أو بالصغير ، وبالخطر أو بالأمن ، وبغير ذلك من تقديرات أو تقويمات . وليس من شك في أنك لا تستطيع إصدار حكم ما أو عمل تقدير أو تقويم لشيء ما لم تكن واثقًا بنفسك كل الثقة . فما لم تكن مطمئنًا إلى سلامة عقلك ورجحان تفكيرك ، فانك سرعان ما تستسلم لمشورة غيرك تأخذ بها فكرك ، أو بتعبير أدق فانك تجعل من نفسك عبداً للآخرين تسلم لهم قياد نفسك وتتنازل لهم عن استقلال فكرك .

الفصل الثالث مقومات الصحة بالنفس

المقومات الجسمية :

إذا نحن تصورنا الانسان عاملا مؤثرا في البيئة من حوله ، فهو إذن مغم بالطاقة معينة . وإذا نحن وقفنا على تباين التأثير من شخص لآخر ، فإنا نقول إذن إن الناس يختلفون فيما بينهم من حيث الطاقة التي حازوها والتي استطاعوا توجيهها إلى مناح متباينة في شئون حياتهم . ولكن ذلك الانسان آلة ضخمة على جانب كبير جدا من التعقد ، وهو آلة متجددة الطاقة ، ولكن ذلك التجدد يتحدد في مجموعه في ضوء النوعية التي تختص بها وهي النوعية التي تقرر ما إذا كانت تلك الآلة جيدة أم رديئة .

وإذا صح هذا الزعم ، واعتبرنا الانسان آلة معقدة حاصلة على طاقة متجددة ، فإنا نستطيع بالتالي أن نزعم أن هناك نوعين من الطاقة تتمتع بها تلك الآلة الانسانية العجيبة :

النوع الأول : هو الطاقة الحيوية المبلولة .

والنوع الثاني : هو الطاقة الحيوية المخزونة أو الاحتياطية .

ولاشك أن هذا التقسيم إلى نوعين لايعنى أن كل نوع من هاتين الطائفتين مختلف عن الآخر ، بل نعمناه أن نوعا واحدا من الطاقة يقسم إلى فئتين احدهما للاتفاق ، والثانية للوفر والاقتصاد ، والموقف شبيه هنا بالنقود التي تقع في حوزتك . فأنت تقسم نقودك إلى فئتين أو نوعين : فئة تتفق منها ، وقلة أخرى تدخرها للطوارئ . وتقسيمك للنقود إلى هاتين الفئتين لايعنى أن هناك اختلافا في نوعية النقود بين النقود التي تتفقها ، وبين النقود التي تدخرها . والواقع أننا إذا لم ندخر بأجسامنا طاقة حيوية لا تقدم على الاتفاق منها في شئون حياتنا ، بل نعدم إلى الاتفاق من طاقتنا بحيث نأق عليها حتى نهايتها ، فإن معنى هذا أننا نوشك إذن على الهلاك ، وأننا على شفا الموت المحقق . والواجب علينا أن نضمن لأنفسنا مخزونا من الطاقة لضمان استمرار حياتنا ، ولندبرأ بها الأمراض التي تتعفن القرص للانقراض علينا إذا لم تكن محصنين بكيفية وافية منها لمقاومتها والتغلب عليها .

وحق إذا أصابتنا الأمراض ، أو إذا أصبنا بجراح ، أو إذا أصبنا بصدمة عصبية نتيجة اختفاق أو مصيبة حلت بنا ، وكان لدينا طاقة حيوية ضخمة ، فإنا نكون قهينون بحمل

الصلمة أو المصيبة ، ولا يكون موقفنا منها بالتخاذل والانهار بل يكون موقفا صلبا لا تلين له عريكة ولا تميد أرض من تحته ، ولا يذهل له نبض ولا يتذبذب بين الوجود والعدم .
ومما لاشك فيه أن الشخص الحائز على طاقة حيوية غزيرة وقوية الأركان ، والذي استطاع أن يحتفظ في قوام كيانه بكمية كبيرة من الطاقة كمخزون احتياطي بعد أن يذل ما يذل من طاقة في تسيير أعماله وتحقيق مراميه وأهدافه في الحياة ، والذي تتجدد طاقاته باستمرار بحيث يضيف إلى مخزونه كل يوم طاقة جديدة بغير أن يقصر في توجيه دفعات من طاقاته إلى خارج نطاقه لأداء أعماله والنهوض بمسئوليته ، هو الشخص الحقيقي بالبقاء ، والجدير بالوقوف على أرض صلبة لاثميد من تحت قدميه .

ولعل نقطة البداية التي ينطلق منها الوجود الفردي للانسان هو ما حمله من مقومات وراثية عن والديه وأجداده القريين والبعدين . بيد أن المؤثرات البيئية التي تتصل بالرعاية والعتاية بالفرد عن طريق التغذية والتربية والتعرض لأشعة الشمس وممارسة الألعاب الرياضية ونحو ذلك من وسائل العناية بالصحة العامة إنما تعمل عملها بحيث يمكن بواسطتها تلاقى الكثير مما قصرت فيه العوامل الوراثية .

وهنا نذكر أننا لسنا وراثة معزولة عن المقومات والعوامل البيئية ، وإنما هناك تراكم وتفاعل مستمرين بين الانسان وبيئته . والتفاعل لا يحدث بين مقومات وراثية ومقومات بيئية ، بل يحدث بين آخر حالة وصل إليها الكائن الحي وبين المؤثرات البيئية الجديدة . ولكن مع هذا فان نقطة البداية التي انطلق منها وجود الفرد - وهي المقومات التي ورثها - لم ي في غاية الأهمية .

ولقد أخذ المصلحون ينادون بوجوب العناية بالحامة البشرية الى يتم التزاوج فيما بينها حتى لايسمح بميلاد ذرية واهية . وبدأ جوتون (١٨٢٢ - ١٩١١) دعوته بالدعوة إلى إنشاء علم جديد أسماه علم تحسين النسل *eugenics* من شأنه أن يضمن سلامة وصحة وحيوية الجيل التالي من الأناسي الآدميين .

وليس بحاجة إلى برهان القول بأن الشخص الصحيح والصادر عن أبوين وأجداد أصحاء ، والذي حظى في نفس الوقت بعناية صحية تضمن له الحيوية والنشاط ، هو شخص يستشعر الثقة في نفسه ، وتشيع السعادة في أرجائه ، ويحس بأنه قادر على مقاومة الصعاب التي قد تقف حائلا دون تحقيق أهدافه ، بل إنه يسعى لتحدى الوجود من حوله ، ضاربا الأرض برجليه ، وقد أخذ ينظر إلى البحار الشاسعة وكأنه قادر على الإمساك بها في قبضته ، أو أن يتحدى الجبال وكأن يمكنه الاطاحة بهاماتها والبطش بسلاسلها .

ونستطيع القول بأن خلو الشخص من الأمراض المعوقة عن أداء العمل أو عن بذل الجهد هو خير ضامن له بأن يمتلئ ثقة بالنفس . ذلك أن وجود تلك الأمراض المعوقة مسيطرة على الشخصية يجعل هناك عوائق خارجية وعوائق داخلية تحول بين الشخص وبين مبتغاه من أهداف يستهدفها ، وبين آمالي يترجأها . نعم إننا نقرأ عن كثير من عظماء الرجال أصيبوا بأمراض معوقة ولكنهم لم يثنوا لها ولم يدخروا وسعا في مغالبتها . ويضرب المثل عادة ببيثوفن الذى أصيب بالصمم وهو الذى كان يعتمد فى عمله وإنتاجه على أذنية لأنه كان مشغولا بالموسيقى كما هو معروف . ولكنه قهر الصمم ووضع أعظم سيمفونية له وهو فى درك الصمم المقيت .

ولكن الشواذ من العابرة ليسوا مقياسا يعتد به يمكن أن يعمم فى ضوءه على جميع الناس . فلكل قاعدة شواذ . والقاعدة هى أن الأمراض المعوقة تذهب بالثقة بالنفس ، بينما يساعد الخلو من تلك الأمراض والتمتع بموфор الصحة على شيوع الثقة بالنفس لدى الناس .

ونستطيع القول بأن هناك نوعين من العاهات التى يمكن أن تصيب الإنسان : عاهات قابلة للتعويض ، وعاهات غير قابلة للتعويض . ويتوقف تحديد كلا النوعين من العاهات على مدى قدرة الشخص على التعويض . فإذا استطاع الشخص أن يعوض نفسه عما فقدته بسبب العاهة التى ألمت به ، فإنها تكون إذن عاهة من النوع الأول ، أما إذا كان الشخص عاجزا عن التعويض ، فإن العاهة تكون إذن من النوع الثانى . والواقع أن الشخصيات المفعمة بقدر كبير من الثقة بالنفس تستطيع أن تجعل عاهاتها من النوع الأول . أما إذا كان الشخص عاجزا عن التعويض ، فإن ما يصاب به من عاهات سرعان ما يقع فى الفئة الثانية . من هنا فإن العاهة الواحدة قد تعزى إلى النوع الأول عند بعض أصحاب العاهات ، بينما تعزى نفس العاهة لدى أشخاص آخرين إلى النوع الثانى بسبب ضعف قوتهم بأنفسهم ولعدم قدرتهم على التعويض عنها .

ثم إن الاتساق الحركى والملاءمة الحركية للوظائف الاجتماعية المطلوبة من الشخص لمن العوامل الأساسية فى إفعام الشخص بالثقة بالنفس . ذلك أن التكيف الحركى لما هو مطلوب من الشخص أدائه إنما يجعله يحس بأنه لائق لممارسة المطلوب من الحركات . أما انعدام التكيف الحركى أو تقصده لدى الشخص فإنه ينتهى به إلى الاحساس بالاخفاق والانحراف فى معتزك التحركات المطلوبة . ولاشك أن قدرا كبيرا من الاتساق الحركى والملاءمة الحركية مكتسب ويحتاج إلى تمرين ودرية مستمرين . وليس من المضمون أن يظل الشخص حائرا القدرة على التوافق الحركى على طول الخط طالما أنه اكتسب ذلك فى وقت ما . ذلك أن التكيف الحركى

عملية مستمرة لا تنتهى ، ويجب استمرار التمرين حتى يظل الشخص محظوظا به و متمكنا من ممارسته .

يبد أن من المهم أيضا القول بأن الثقة بالنفس تدفع بالشخص إلى تأكيد الاتساق الحركى . فقلك تلاحظ أن الشخصية المنهزمة أو الشخصية التى جابهتها صعوبة فى الحياة أو صدمت بمشكلة ما تكون عرضة لفقدان اتساقها الحركى وقد صارت مفتقدة للملاءمة الحركية المطلوبة للوظائف الاجتماعية المتباينة .

من هنا فأننا نستطيع القول بأن هناك تبادلا فى التأثير بين التكيف الحركى وبين الثقة بالنفس . فالتكيف الحركى ينتهى إلى إحداث الثقة بالنفس ، كما أن الثقة بالنفس تؤدى إلى تحقيق الاتساق الحركى المطلوب للوظائف الاجتماعية الموكولة إلى الشخص .

ومما يساعد على إشاعة الثقة بالنفس لدى الشخص إحراز الانسجام فى نسب الأجزاء المختلفة بالجسم وتحقيق كمال الجسم وجماله . وهذا يرتبط أشد الارتباط بالتكيف الحركى ، ولكنه يختلف عنه بعض الشيء فى أن جمال الجسم النابع من اتساق أجزائه وانسجام نسبه إنما ينصب بصفة أساسية على ما يحدته ذلك الاتساق والانسجام من أثر فى عين الرالى حتى يغير أن يلقى بالا إلى ما يصدر عن الشخص من حركات . فالواقع أننا نجد أنفسنا مشدودين إلى الأشياء التى تتوافر بها النسب السليمة ، بينما ينبو ذوقنا عن الأشياء التى تقتصر على الانسجام والتى تتناثر فيها النسب وتذهب أشتاتا بحيث يصدر عنها كيان متناثر متعدم الاتساق .

ولا شك أن جمال الطلعة وبهاء المنظر وجاذبية الشخصية بوجه عام لما يعمل على غرس الثقة بالنفس فى الشخصية المتمتعة بهذه المميزات المتعلقة بالشكل الخارجى للجسم وما يتصف به من جذب للاهتمام ومن وقع حسن فى قلوب المشاهدين . بيد أن الثقة بالنفس هى أيضا بدورها تجعل من هذه الصفات عاملا قويا ذا أثر فعال . فليس من انقصال بين أثر جمال الطلعة فى الثقة بالنفس ، وبين أثر الثقة بالنفس فى جمال الطلعة . ذلك أن الثقة بالنفس تعد فى حد ذاتها من علامات جمال الشخصية . فحين نعد سمات الثقة بالنفس من أروع ما يخص به الشخص من جمال وبهاء . وعلى العكس من ذلك فأننا نحذر التخاذل والانكماش على النفس من أبهش الخصال قبحا ومدعاة للأزدراء .

وثمة جانب آخر يتصل بالمقومات الجسمية بالشخصية مما يتعلق بالثقة بالنفس هو تلك القدرة التمييزية بالحركات التى يتمتع بها الشخص . والواقع أننا لانعبر عن أنفسنا بالكلام نطلق به وحده ، بل نعبر - إلى جانب الكلام - بالحركات والاشارات . ولعلنا لا نبالي إذا قلنا إن التمييز بالحركات والاشارات لا يقل خطورة عن التمييز عن خلجات النفس بالكلام

المنطوق . وإذا كانت اللغة المنطوقة أكثر عمقا وأبعد غورا وأفسح مجالا من لغة الحركات والايماوات ، فالواقع أن هذه اللغة الأخيرة أعمق وأفسح مجالا من لغة الكلام في التعبير عن مدى الثقة بالنفس . فأنت تستطيع أن تقدر مدى ثقة الشخص بنفسه إذا راقبت حركاته وسكاته ، وإذا أنت لاحظت تعبيره عن خلجات نفسه بالإشارات يأتيها بوجهه ويديه وأعضائه المختلفة .

والواقع أن لغة الكلام يمكن أن تخدع الكثيرين بما يظفها الشخص من ألفاظ خداعة وما يكون متمتعا به من ذلاقة للسان ، ومن قدرة على التلاعب بالألفاظ أو من قدرة على استخدام الكلمات التي تدل على الشجاعة وضبط النفس والثقة المتناهية . ولكن لغة الحركات والايماوات أكثر سيطرة على الشخص من أى شئ آخر . فدى تدخلنا في هذه اللغة قليل للدرجة أننا نستطيع الحكم بصدق على الخائف في ضوء ما يأتي به من حركات وإيماءات بدرجة أكثر من الصدق لو أننا اعتمدنا في ذلك على مايقوله من كلام منطوق أو مكتوب .

والعجب أن بعض علماء النفس وبخاصة ولیم جيمس (١٨٤٢ - ١٩١٠) يقولون لنا إن الاتيان بالحركات التي تتم على الثقة بالنفس ترك انطباعا وجدانيا متمشياً مع الإيقاع الذي تركه تلك الحركات بالنفس . فإذا أنت أتيت بالحركات والايماوات الدالة على الثقة بالنفس ، فأنك تستشعر إذن الثقة بالنفس وتتخذ صفة الواثق بنفسه . وعلى العكس من ذلك ، فإذا أنت أتيت بالحركات الدالة على التخاذل التمسى . فأنك تفقد لتوك فتتكت بنفسك . وتصير في زمرة متعلمي الثقة بأنفسهم . ومعنى هذا أن الحركة تحدث الانفعال المناسب لتلك الحركة . بيد أن نفس تلك الفتنة من علماء النفس لم تترك العكس . فهم يقولون أيضا إن الانفعال المعين يقضى إلى الحركة المناسبة لذلك الانفعال . فالخائف يبدى حركات تدل على أنه خائف . والمفتقر إلى الثقة بالنفس يأتي بالحركات الدالة على ذلك .

ومعنى هذا أن هناك تبادلا بين الحركة بين الوجدان . فالحركة تعكس النفس صورة وجدانية مناسبة لإيقاع تلك الحركة ، كما أن الوجدان المعين يعكس في سلوك الشخص ما يتمشى معه من حركات وإيماءات . فالذى يأتي بالحركات الدالة على الثقة بالنفس يترك في نفسيته إحساسا بالثقة بالنفس . كما أن الذى يستشعر الثقة في نفسه لابد أن أت بالحركات الدالة على ما استشعره من وجدانات الثقة بالنفس .

ويسير جنباً لجنب مع الحركات والايماوات صوت الشخص وتبررات ذلك الصوت والقدرة على السيطرة عليه . فالشخص الواثق بنفسه يأتي بأصوات دالة على تلك الثقة ، بينما الفقير إلى الثقة بنفسه يأتي بأصوات خاطرة يشيع فيها التذبذب والتردد والشك . وهناك أيضا (اللغة بالنفس - ٣٢)

من الفلاسفة نذكر منهم في هذا الصدد الفيلسوف الرومى ماكارنكو (١٨٨٨ - ١٩٣٩) الذى يقرر أن الاثبات بالصوت المناسب للثقة بالنفس لجعل الشخص مستشعرا للثقة في نفسه ، بل إنه يترك أيضا في قلوب مستمعيه نفس تلك المشاعر المتعلقة بالثقة بالنفس . وعلى هذا فانا نستطيع أن نقرر نفس ماسبق أن قلناه بازاء الحالات المشابهة من أن السلوك الجسمى والسلوك النفسى بينهما أثر متبادل . فالصوت يترك انطبعا معينا ، كما أن الانطباع الوجدانى المعين يعبر عنه بصوت معين .

المقومات العقلية :

مما لا شك فيه أن النشاط الذهنى يؤثر في النشاط الوجدانى ، كما أن النشاط الوجدانى يؤثر بدوره في النشاط العقلى . من هنا فمن الضرورى أن نبحث في المقومات العقلية بالشخصية التى لها تأثير غير مباشر في إحساس الشخص بالثقة بالنفس . وأن نوضح العلاقة بين كل مقوم عقلى وبين الثقة بالنفس .

ولعلنا نبدأ أول ما نبدأ بالذكاء . والذكاء يعرف بأنه القدرة العامة لدى الشخص على اكتساب الخبرات الشعورية التى تعتمد على إدراك العلاقات بين الأشياء وعلى إدراك العلاقات بين العلاقات . والواقع أن تمتع الشخص بقدر معقول من الذكاء يجعل منه شخصا على جانب أكبر من القدرة على التعلم ، ومن ثم فإن طريق التقدم في الحياة أمامه يكون أرحب وعمهدا . وأكثر من هذا فإن الشخص الذكى يكون سريع تعلم الخبرات الجديدة التى يراكمها أكسابها . ولاشك أن سرعة التعلم تكسب الشخص ثقة بالنفس ، وتجعله أكثر استعدادا للقبال على تعلم الخبرات الجديدة بغير تقاعس وبهمة عالية .

والشخص الذكى يستطيع أن يلمح الفرص البازغة بمجرد بزوغها وتكون استجابته سريعة بحيث لا تفوته الفرص السانحة والى ما تكاد تسنح حتى تخفى عن الأنظار . ذلك أن الحياة تمتع فرص النجاح والتفوق على هيئة ومضات سريعة التزائل . والذكى يستطيع أن يلتقط تلك الومضات السريعة وأن يأسرها لمصلحته ويحوزها ويستلها . ولعلنا لا نجانب الصواب إذ قلنا إن كثيرا من الفرص الواضحة والسانحة يكثر وميضها وسنوحها أمام الأغبياء ، ولكنهم لا يكادون يستبينونها أو يدركونها وجودها ، ومن ثم فانهم لا يتمكنون من أسرها والاستحواذ عليهم واستغلالها لمصلحتهم وتوجيه دفقها الوجهة التى يبتغونها .

ولا شك أن إحساس الشخص الذكى بقدرته على إدراك تلك الومضات وقدرته على اقتناصها واستغلالها لما يحمله على الاحساس بعمق بالثقة بالنفس والتجؤ نفسيا للنهوض به . لا يستطيع الآخرون أن ينهضوا به ، والافادة بما لا يتسنى لغيره أن يفيدوا منه ويستقلوه (ظهر الثقة بالنفس - ٢٣)

أضف إلى هذا أن الشخص الذكى يتمتع بقدرة واضحة على تطوير الأعمال المستندة إليه وإسلاسل قيادها وتبسيطها وحذف الزيادات التى لا يعمل حذفها على تقليل الانتاجية كما أو كبقاً . ولا غرو فان كثيراً من المخترعات والمكتشفات العلمية التى توصل إليها العباقرة - وهم فئة خارقى الذكاء - إن هى فى الواقع سوى قدرة فائقة على حذف زيادات كانت موجودة فى الممارسات السابقة ، أو إضافة جوانب لم تكن موجودة ، والتطور بالموجود فعلاً بخطوات تسمح بأداء أسهل أو أسرع أو أكثر انتاجية أو أجد نوعية .

والشخص الذكى يستطيع بالتالى أن يحس بأنه مالك لتأصية الموقف . فهو سيد الأعمال التى يضطلع بها ، وليست هى التى تسوده أو تأمره بين طياتها وتفاصيلها . من هنا فانك تجد الأذكياء يستشعرون الثقة بأنفسهم لأنهم لا يفرقون حتى هاماتهم فى تفاصيل وتفاصيل الأعمال ، بل يركزون همهم على الأساسيات ، ولا ينظرون إلى التفاصيل إلا للفادة منها لخدمة الأصول والأساسيات . وعلى عكس ذلك فانك تجد الأغنياء يفرقون فى التفاصيل ، أو قل بتعبير أدق إن التفاصيل تفرقهم فى غيابها ومن ثم فانهم يتشوقون إلى من يأخذ بيدهم من تلك الغمرة التى لا مفر لهم من الفرق فيها وقد هنت وخارت نفوسهم تحت وطأة الأعمال التى لا يستطيعون العوم على سطحها والامساك بأول الحيط فيها .

وليس يخاف أن الشخص الذكى يستطيع التوصل إلى حلول لكثير من المشكلات التى تصادفه فى حياته بسهولة وبغير بذل مجهود ضخم كذلك الجهد الذى يبذله غيرهم من الأغنياء . ناهيك عن تلك المشكلات الكثيرة التى يتلافها الأذكياء قبل أن تقع . ويرجع الفضل فى ذلك إلى مالى الذكى من قدرة على إدراك مقومات الموقف ، وإلى تلك الرؤية العقلية الصافية وإلى عقلهم الثاقب والمفتق للعلاقات المحيطة بهم وإدراك مالا يستطيع الآخرون إدراكه .

والواقع أن الأذكياء يتمتعون بقدرة كبيرة على الاقتصاد فى الجهد المبذول ، بل إن لديهم قدرة عظيمة على توجيه طاقاتهم التوجيه الصحيح بحث لا يكون هناك عادم يذهب سدى بغير أن يصيب هدفاً وبغير أن يفيد الشخص . وما لاشك فيه أن حسن توجيه الجهد الوجهة الصائبة لما يقضى إلى انتاجية أكبر وإلى يسر فى العمل وإلى توفير كثير من الطاقة التى كانت لتتفق سدى لولا حسن توجيهها وتسليدها اتجاهها التسليد السليد .

ويمتتع الشخص الذكى أيضاً بالقدرة على التمييز بين الأهم والمهم ، وإنك لتجد الأذكياء يحسبون وزن الأمور بميزانها الصحيح ، ولا يتفقدون فى تسير شئونهم الخاصة أو شئونهم العامة وذلك بفضل قدرتهم على البدء دائماً بالأصول دون الفروع والأساسيات قبل

الثانويات . ولقد تأخذنا الدهشة عندما نجد أن الأذكياء يضلون على هذا النحو على كل أطرافهم ، ولكن تزيلنا الدهشة عندما نعلم جليلة الأمر ونكتشف لديهم تلك القدرة الهائلة على التمييز بين الغث والسمين ، بل وبين القيم والأقيم ، وبين الملع والأكثر الحاحا ، وبين الخطر والأكثر خطورة .

وإنك تجد أولئك الأذكياء مغممين ثقة بالنفس لأن زمام العمل دائما في قبضتهم ، وأنه لايفلت من تلك القبضة بفضل مايلدركونه من اعتبارات قد تعزب عن بال الأشخاص العاديين . ولعل ثقتهم بأنفسهم تعمل على زيادة القدرة لديهم على التحميص والمقارنة والتفضيل بغير تذذب وبغير وسواس يشتت الانتباه وبغير مخاوف أو نكوص عن الخط الذي رسموه لأنفسهم وبغير عزوف عن الخطوة التي رسموها لأعلاهم .

ويمكن أن نصيف إلى هذا أيضا ما يتمتع به الأذكياء من قدرة على تجنب كثير من الأخطاء والأخطار . ذلك أن اتساع الأفق وإدراك دقائق الأمور والوقوف على العلاقات الدقيقة بالموقف ، والتمييز بين الأهم وما يواكب ذلك كله من ثقة بالنفس لما يحدو بالشخص الذكي إلى أن يتجاوز الأخطاء والأخطار التي قد يتعرض لها الأغبياء . وأنا جميعا نعلم كم من الأخطاء يتردى فيها الأغبياء ، وكم من الأخطار يتعرضون لها بغير أن يسعهم منقذ وبغير أن تمتد إليهم يد تحميم من الوقوع فيها وإفقادهم من الموت الوشيك .

وإلى جانب هذا كله فإنك تجد الأذكياء بما يتسمون به من خصائص عقلية مميزة قد استحوذوا على حب الناس وإعجابهم . ومن منا يستطيع أن يمنع نفسه من إظهار الإعجاب بطفل بادى الذكاء في ملاحظه أو في تصرفاته . فالأشخاص الأذكياء يتمتعون بالثقة بالنفس لا يلاقونه من معاملة حسنة ومن تقبل من جانب من يعاشرونهم أو يتعاملون معهم .

وإذا نحن تركنا الذكاء جانبا وتناولنا الذاكرة ، فإنا نستطيع القول بأن هناك ارتباطا وثيقا فيما بين الذاكرة وبين الثقة بالنفس ، وأن التمتع بالذاكرة القوية والإفادة منها في الحياة اليومية هو مقوم أساسى من مقومات الثقة بالنفس . وشاهد ذلك أن الشخص الذى تضعف ذاكرته يأخذ باستمرار فى استشعار الضعف النفسى ، بل انه كثيرا ما يحقر نفسه لأنه لا يستطيع مجازاة متطلبات الحياة . وأكثر من هذا فإن الشخص الذى يفقد الذاكرة فى الحالات المرضية التى تصيب الذاكرة ، لا يكاد يقيم اتصالا ذا بال بالمحيطين به من أشخاص بل يولى الأدبار ، ويهرب من أعين الناس .

وعلى العكس من هذا فإن الشخص المتمتع بالثقة بالنفس هو ذلك الشخص الذى يحسن استخدام ذاكرته ، وهو الذى يتمكن من اسلاس قيادها والتحكم فيها ، والتغلب على النسيان بالوسائل المساعدة على التذكر .

وأكثر من هذا فإن الشخص الواثق بنفسه هو الذى يستطيع أن يكون متحررا من بطش الذاكرة ومن تسلطاتها . وعلى العكس من هذا فإن الشخصية غير الواثقة بنفسها تخضع لتسلطات الذاكرة المرضية بحيث لا تستطيع أن تتحرر من الفكرة المستعداة بالذاكرة والتخلص منها بالنسيان .

وهنا نذكر أيضا ما يصاب بعض الناس من تسلط الذاكرة عليهم فى حالات وفاة أحد الأقارب أو الأصدقاء . فالشخصية التى ترم عليها ذكريات الفقد بحيث لا يكون هناك سبيل للفكاك من تذكره ، تكون ذاكرتها وبالا عليها . ولعل هناك ارتباطا بين موقف مثل هذا الشخص وبين فقدان الثقة بالنفس . ولعل أن الثقة بالنفس تكون درعا واقيا للشخص من سيطرة الذاكرة وجبروتها واستذلالها للانسان .

والواقع أن الشخص الواثق بنفسه يقف مواقف محددة من ذاكرته ، ولا يترك نفسه بغير سياسة محددة منها . فهو أولا لا يستنكف من مساعدة ذاكرته بوسائل التذكر المعروفة كما كاللذكريات والمفكرات والمراجع المسعفة والمعاجم وغير ذلك من وسائل يمكن الاعتماد عليها فى تذكر أشياء قد تعزب عن ذاكرته .

ومع اعترافنا بأن الانسان قديما كان أحد ذاكرة من الانسان الحديث بفضل اعتماده الكامل على ذاكرته وعدم استعانه بالوسائل المساعدة الى يتلوع بها الانسان الحديث ، فاننا لانجد أى تعارض على الاطلاق بين استعانتنا بالوسائل المساعدة والمسعفة للذاكرة وبين الثقة بالنفس . ولسنا نجانب الصواب إذا قلنا إن الوسائل المساعدة للذاكرة لاتعدو ابداً أن تكون جزءا لا يتجزأ من الكيان العضوى للشخص .

ولكن هذا لا يعنى أن الانسان الحديث لا يحشد ذاكرته بالمعلومات المفيدة بل العكس هو الصحيح . ذلك أن الانسان الحديث يستطيع أن يميز بين معلومات يمكن أن تجدها مأوى بالكتب والمراجع ، ولانزوم لارغام الذاكرة على الالام بها وامتلاك ناصيتها ، وبين معلومات يجب استيعابها وهضمها والتأكد من أنها لاتتسرب الى نطاق النسيان . وهنا نستطيع أن نميز موقف الواثق من نفسه من موقف قليل الثقة بالنفس . فالشخص الأول يستطيع أن يضع خطأ فاصلا واضحا بين هذين النوعين من المعلومات ، بينما يتردد المقترب الى الثقة بنفسه الى هذا التمييز والتحديد والفصل . وهنا نذكر القارئ بما سبق أن قلناه من أن الشخص الواثق بنفسه

يستطيع أن يميز دائماً بين الأهم والمهم في كل شيء وبخاصة فيما يتعلق بالمعلومات التي يراد افعام الذاكرة بها .

وأكثر من هذا فإن الشخص الواثق بنفسه يعتمد إلى تدريب ذاكرته . ولا نغنى هنا بالتدريب إحداث تغيرات تكوينية بالذاكرة ، وإنما نغنى إحداث تغيرات وظيفية بها والفرق بين التغيرين هو أن النوع الأول من التغير يتصل باستعدادات الذاكرة كجبلية فطرية أو كجهاز له طاقة معينة ، بينما يتعلق النوع الثاني من التغير بمدى الاستفادة من الطاقات الكامنة بذلك الجهاز وإخراج الكامن به إلى حيز الواقع الوظيفي بحياة الشخص . فلقد يكون لديك استعداد عظيم لتذكر الأرقام ، ولكنك لم توظف ذلك الاستعداد في حياتك اليومية حتى الآن بسبب اعتيادك على مفكرتك في تذكر أرقام التليفونات مثلاً . ولكن ما أن تهتم بتدريب ذاكرتك على تذكر أرقام التليفون حتى تجد أنك تحرز تقدماً هاماً في هذا الضمار . وهذا التدريب يحتاج منك بالطبع إلى ثقة بالنفس وإلى ثقة في نجاح تدريبك لنفسك على التذكر السليم وعلى الاستفادة عملياً من ذلك .

والشخصية الواثقة بنفسها لا تجعل من ذاكرتها مجرد كاميرا تلتقط ما حولها ، أو مجرد شريط تسجيل يكتب عليه ما تسمعه ، وإنما تتخذ موقفاً محمداً بتجاه ما يصل إليها من معلومات أو صور أو أنغام . والموقف الذي نغنيه هو عملية صياغة للمعطيات الواردة إلى الذاكرة . ومعنى هذا أن هناك أشياء يقبلها الشخص ويتذكرها كما هي ، وهناك أشياء من جهة أخرى يتذكرها ولكنه يعيد صياغتها وفق أهدافه القريبة أو البعيدة . وفي الحالتين فإنه يعتمد إلى الاستفادة مما يتذكره في مواقف الحياة العملية ، ولا يكون تذكره للشيء مجرد التذكر . فالتذكر يجب ألا يكون هدفاً في حد ذاته ، بل يجب أن يكون وسيلة لغاية معينة .

وبالإضافة إلى الذاكرة والذكاء يجب أن نعرض أيضاً للخيال . والخيال هو إعادة صياغة ما يصل إلى الذاكرة من معلومات بحيث لا تكون الصورة المتخيلة مطابقة للواقع الخارجى على الرغم من أنها مستمدة من حيث عناصرها من ذلك الواقع . والشخصية القوية تسيطر على خيالها وتوظفه في مواقف الحياة المتباينة . ولعل المخترعين والمكتشفين والشعراء والأدباء والسياسيين الذين يشهد لهم الناس بالثقة في أنفسهم قد استطاعوا أن يوظفوا خيالهم في الحياة ، وألا يجعلوا من خيالهم مجرد أحلام يقظة بعيدة عن الواقع ، بل ربطوا ما بين خيالهم وبين أهدافهم وخططهم التي وضعوها نصب أعينهم .

ونضيف إلى هذا كله ما تنسم به الشخصية الواثقة بنفسها من مفاهيم واضحة ومحددة ، بحيث لا تختلط مفهوماً بمفهوم آخر مياين ، وبحيث لا تخل مفهوماً محل مفهوم آخر . والواقع أنه

كلما كانت تصوراتنا الذهنية المجردة التي تم عليها بعض المصطلحات التي كثيرا ما تلوكها الألسن كالديمقراطية والرأسمالية واضحة ، كنا إذن أكثر ثقة بالنفس وأقدر على النهج في الحياة النهج الصحيح .

المقومات الوجدانية :

هناك مجموعة من المقومات الوجدانية ينبغي أن تتوافر لدى الشخص حتى يستطيع أن يتمتع بالثقة بالنفس . وليس من شك في أن انهيار جانب أو أكثر من تلك المقومات يؤدي بلا محالة إلى انهيار الثقة بالنفس لدى الشخص ويجعل منه شخصا منعدم الثقة بالنفس أو قليل الثقة بالنفس على الأقل .

ولقد سبق أن ذكرنا أهمية الاتزان الوجداني لتوافر الثقة بالنفس بالشخصية . ولعلنا نؤكد هنا أن هناك مقومات عضوية بيولوجية للاتزان الانفعالي . فما لاشك فيه أن الجهاز العصبي والغدد الصم لها أكبر الأثر في الاتزان الانفعالي الوجداني ، وأن حدوث خلل في تكوين الجهاز العصبي أو في وظائفه أو في تكوين إحدى أو بعض الغدد الصم ، إنما يؤدي بالضرورة إلى إحداث تأثير سئ في الاتزان الانفعالي الوجداني .

وطبيعي أن يكون العامل الأول المؤثر بالنسبة للجهاز العصبي هو النقص في نمو ذلك الجهاز . ولاشك أن كثيرا من حالات النقص في الاتزان الوجداني الانفعالي إنما يعود أولا وقبل كل شيء إلى ضمور الجهاز العصبي وعدم استمرار نمو بالنسبة لأجزائه المتباينة بالتقدير المناسب .

أضف إلى هذا أن ما يمكن أن يصيب الجهاز العصبي من أمراض يؤثر بدوره في قدرة الشخص على ضبطه الانفعالي ومن ثم فانه يؤثر تأثيرا ضارا في الاتزان الوجداني الانفعالي . ويقول لنا علماء النفس إن الأورام التي قد تصيب المخ يكون لها صدى ردي في فقدان الاتزان الوجداني الانفعالي .

أما من حيث الغدد الصم ، فان على كل غدة أن تفرز قدرها معينا من الهرمونات لا ينقص ولا يزيد في الدم مباشرة . والتقاء مافزره كل غدة صماء من هورمون وتفاعله مع الهرمونات الأخرى يحدث مايسمى بالاتزان الهورموني الذي يحدد له صدى في سلوك الشخص وفي حالته النفسية فيما يسمى بالاتزان الوجداني الانفعالي . والواقع أن هناك حالات متعددة من انعدام أو نقص الاتزان الانفعالي الوجداني يمكن أن ترتد في نهاية المطاف إلى حدوث خلل في مقدار مافزره كل غدة صماء من هورمون خاص بها . فربما يكون المفرز من هورمون الغدد أقل من المطلوب أو أكثر من المطلوب .

يبد أن قصة المقومات الوجدانية الانفعالية لا تنفك عند الحدود التي يفرضها هذا التفسير الآلى . ذلك أننا لسنا أسرى ما جبلنا عليه من مقومات موروثه بأجهزتنا العصبية ، كما أننا لسنا أسرى غددنا الصماء وما تفرزه من هورمونات في دمتنا ، وإنما نحن أيضا نخضع لما نتلقاه من تربية تفرس فينا كثيرا من الاتجاهات والمواقف والعادات الوجدانية بل وكثيرا من المخاوف والشكوك المرضية ، وتدفع بنا إلى اتخاذ موقف معين من أنفسنا ، بحيث يؤله البعض منا ذواتهم ، بينما يلقي البعض الآخر منا بأنفسهم في الحضيض وقد أدخلوا في احتقار أنفسهم أو اتهم أنفسهم بشتى أنواع المخازى والذائل . وتعمل التربية أيضا على طبع حياتنا بطابع معين ، فيصير بعضنا سعداء مستبشرين متفائلين بوجه عام ، بينما يأخذ البعض الآخر منا في التشاؤم من كل مائق عليه أبصارهم أو ما يصل إلى سمعهم .

ولكن يجب ألا يظن أحد من كلامنا هذا أننا نجعل الإنسان عبدا لا يستطيع الفكك من إساره ، أو أن خطوات حياته قد رسمت له مسبقا منذ ميلاده حتى وفاته ، بل يجب أن تؤمن بالحرية . فنحن بالفعل أحرار إذا أردنا وعبيد أيضا إذا أردنا . فإذا آتينا بحريتنا ، إذن لوجدنا أمانا المنافذ الرحبة التي تفسح لنا الطريق نحو الحرية والانطلاق ، وعلى العكس إذا نحن وضعنا للفكرة القائلة بأننا عبيد قدر كتب علينا ولا سبيل إلى الفكك منه ، فإنا بالقطع سؤول إلى عبيد وإلى أدوات يسيروها القدر الموهوم .

ونحن نستطيع أن نعدل من مقوماتنا الوجدانية وأن نخلق لأنفسنا جوا وجدانيا انفعاليا سليما متسما بالاتزان والاستقرار ، وذلك بفضل ما تؤمن به من فلسفة في الحياة ، وبفضل ثقتنا في أنفسنا وفي أننا نستطيع أن نكون سادة على مقدرات حياتنا وأننا لن نرضخ لما جبلنا عليه ولا لما تلقيناه منذ طفولتنا من تربية خاطئة لا نستطيع أن تستنح كل ما لدينا من قوى كامنة ومن استعدادات مطمورة لم يتسن لها بعد أن تشاهد النور .

ومن أهم المقومات الوجدانية التي توفر لنا ثقة بالنفس التخلص من المخاوف المرضية . والواقع أننا نستطيع القول بأن هناك نوعين من المخاوف : مخاوف صحية وأخرى مرضية . والمخاوف الصحية هي تلك المخاوف التي لها وظيفة إيجابية مفيدة في حياتنا ، والتي لا تزيد أو تنقص في شدتها عن المعدل المناسب لوقائتنا من الشرور والمهالك . أما المخاوف المرضية فهي تلك المخاوف التي تصير مسيطرة على نفوسنا بغير أن يكون لها وظيفة أو فائدة في حياتنا ، وهي تلك المخاوف غير العقلية أو المبالغ فيها والتي لا تسمح لنا بأن نسيطر على وجداننا . إنها مخاوف سائدة على الشخصية في جميع المواقف بغير تبصر بوقائع الموقف وبغير أن تبصير لها أهمية في سلوكنا أو في توجيه الوجهة الصحية ، وبغير أن يكون لها مغزى أو مبرر تستند إليه .

ويرتبط بهذا موقف الشخص من الحياة ونظرة إلى الواقع من حوله وإلى حاضره ومستقبله وترقبه للأحداث وما يأتي به القدر . وهناك بوجه عام نظرتان إلى الحياة : نظرة تفاؤلية وأخرى تشاؤمية . ونستطيع بناء على هذا أن نقسم الناس إلى فئتين أيضا : فئة التفاؤلين وفئة التشاؤمين . والمفاضل يترقب الخير والنجاح والأحداث المواتية والمساندة له والمؤيدة لمصالحه في مستقبله القريب ومستقبله البعيد . أما الشخص المشائم فإنه على عكس هذا يعتقد أن المستقبل القريب والمستقبل البعيد ليسا في مصلحته ، وأن هناك كائنات خفية تترصد به الدوائر وأنه موشك على الهلاك والتدهور والانحطاط .

وبتعبير آخر فإن فئة التفاؤلين يعتقدون أن الحاضر أفضل من الماضي ، وأن المستقبل مبشر بالخير وهو بالضرورة أفضل من الحاضر والماضي . أما فئة التشاؤمين فإن أفرادها يعتقدون أن الحاضر أردأ من الماضي وأن المستقبل أردأ من كل من الحاضر والماضي . وواضح أن الثقة بالنفس تعارض تعارضا جنزيا مع التشاؤم بينما يكون الشخص الراضى بنفسه في حاجة ماسة إلى التلبس بالتفاؤل والايان بالحاضر والمستقبل والاستبشار بالأحداث القادمة في الحياة .

وهناك بالإضافة إلى هذا تلك الشكوك المرضية التي يؤدي تسلطها على الشخصية إلى فقدان الثقة بالنفس أو إلى اهتزاز تلك الثقة ، بينما يعد التخلص منها مدعاة إلى الايمان بالنفس والثقة فيها . والواقع أن الثقة بالنفس تستوجب من الشخص أن يكون شديد اليقين بالوقائع التي يحصنها وبحيث يصل إلى هذا اليقين الثابت نتيجة الوقوف على الواقع وتبينه . ونستطيع هنا أيضا أن نميز بين نوعين من الشك : شك منهجي وشك يقيني . والشك المنهجي هو ذلك الشك الذي يستعين به الشخص لكي يصل بالتحقيق والفحص والتأمل إلى اليقين . والرائد الأول لهذا النوع من الشك هو الفيلسوف الفرنسي ديكارت الذي اتخذ من الشك طريقا إلى اليقين . أما الشك المرضي فهو تلك الدوامة التي يدخل فيها الشخص لكي يتقل من شك أكثر بغير أن يصل إلى يقين على الإطلاق .

ولاشك أن النوع الأول من الشك يقوم أساسا على الثقة بالنفس . فأنت عندما تتخذ موقف الشك المنهجي ، فانك تقول لنفسك في أثناء شكك طالما انتي واثقة في عقل وفي قدرتي الذهنية وفي ثباتي الوجداني ، فاني أستطيع أن أشك مؤقتا فيما توصلت إليه من نتائج وأن أسير في خطوات شكى المنهجي إلى أن أصل إلى بر الأمان حيث أهتدي إلى اليقين الثابت الذي لايزعزع شك من أى نوع على الإطلاق .»

ولعل الشك المنهجي بمثابة من يحس البناء ليهدم مايمجده غير ثابت الأركان فيه ، وأن يقوض جوانبه المزعزعة لا لكي يستمر في الهدم ، بل لكي يقيم البناء على أساس ويطيد . فليس

المهدم هنا إذن غاية في ذاته ، بل هو مجرد وسيلة ينبغي الشخص لثقتين البناء وتمكينه وتثبيت أركانه وجعله مشهودا بعضه إلى بعض بحيث لا يكون قابلا للتصدع أو الانهزام .

ومن أركان الثقة بالنفس أيضاً تلك النظرة الواقعية الوجدانية إلى الذات ، بغير استعلاء أجوف ، وبغير احتقار للذات وانزاعها عن منزلتها التي تستحقها . وهنا ينبغي التمييز بين أربعة مواقف نفسية بتجاه الذات . الموقف الأول هو الموقف الاستعلائي الأجوف ، والثاني هو الموقف الاستعلائي المحتلّ والقائم على أساس من مئانة الشخصية . أما الموقف الثالث فهو موقف احتقار الذات والاحساس بالوهن ونيل الذات من جانب الشخص نفسه . أما الموقف الرابع فهو موقف التواضع القائم على الاحساس بقيمة الذات قبل القيم المتعلقة بالشخصيات الأخرى .

ولا شك أن الثقة بالنفس تقتضى الأخذ بالموقفين الثاني والرابع . ذلك أن الثقة بالنفس تتطلب من الشخص أن يكون متسماً بالتقدير الذاتي الصحيح ومن ثم الشعور بالاعتداد بالنفس من جهة وبالتواضع من جهة ثانية . وعلى العكس من هذا فإن الشخصية التي تنفتر الثقة بالنفس تتخذ موقفاً من موقفين : أما موقف الكبرياء الجوفاء وأما موقف احتقار الذات .

والواقع أن هناك صلة وثيقة بين الاعتداد بالنفس وبين التواضع ثم بين الكبرياء الجوفاء وبين احتقار الذات . ذلك أن الاعتداد بالنفس يعتمد أساساً على الاحساس بالتواضع ، ثم إن الكبرياء الجوفاء هي من وجهة النظر السيكولوجية بمثابة احتقار للذات حدث فيه قلب . فالشخص الذي يحقر ذاته كثيراً ما يعتمد إلى تغطية موقفه هذا بموقف زائف فيه مقابلة ذاتية ، عن طريق الزعم بأنه أفضل من الآخرين ، وأنه أفضل في تفكيره وقدراته من أقرابه ومنافسه . ولا يكون هذا بالطبع مبنياً على أساس من العمل بل على أساس من المزاعم الجوفاء التي لا تقوم على أساس من واقع .

ومن عوامل فقدان الثقة بالنفس التلذذ بالنكوص المرضي ، والانسحاب من الوقت الراهن ومن مرحلة النمو الحالية إلى الماضي البعيد وإلى الطفولة بسلوها الأجوف غير الناضج . والموقف النكوصي يحدث في الواقع كنتيجة مباشرة لانعدام الثقة بالنفس وبالواقع الآلي الذي تمر به الشخصية . فالشخص حالماً يجد أنه يمر بمحاضر غير موات ، فانه كثيراً ما يرجع إلى الماضي ويستمسك به . ولا يكون ذلك الاستمسك بالعقل فحشيب ، بل انه يكون أيضاً بالسلوك والممارسة . فالشخص الفائد لثقتة بالنفس ، وبالتالي المستعين بالنكوص أسلوباً للتكيف الذاتي ، إنما يسلك سلوكاً غير ناضج يتنمي إلى مرحلة نمائية سابقة على المرحلة النائية التي يمر بها الآن والتي كان من المفروض أن يسلك وفق ناموسها وقوانينها وأسلوب سلوكها الذي ينتهجه خلاله الأشخاص العاديون .

ثم إن موقف افتقاد الثقة بالنفس كثيرا ما يتحو بالشخص إلى التلبس بالحزن والاكتئاب المرضيين . ذلك أن الشخص الذى لا يجد من واقعه الاجتماعى ما يستدعى إحساسه الأسى ، والذى لا يستشعر فى نفسه قدرة على الوقوف على أسباب لما يعتل فى نفسه من حزن ذفين واكتئاب ممض ، إنما يتحى فى نهاية المطاف إلى فقدان الثقة بالنفس والكفر بأنه جدير بأن يكون رابط الجأش مستردا ما فقد من عوامل البهجة والسعادة . فليس من الخطأ إذن الربط بين الحزن والاكتئاب المرضيين ، وبين فقدان الثقة بالنفس .

وأكثر من هذا فإن الشخص المقتصد للثقة بالنفس كثيرا ما يتعرض للاصابة بالأعمال القهريه وبالعادات الرديئة أو المعوقة أو الضارة . وليس من سبيل إلى تبرة النفس من ذلك إلا باسترداد الثقة بالنفس . ونستطيع القول بأن الاصابة بكل تلك الاعمال القهريه والعادات الرديئة ، إنما يرتبط ارتباطا مباشرا بفقدان الثقة بالنفس .

أضف إلى هذا ما يعرف بعذاب الضمير المرضى . فالواقع أن الشخصية الانسانية عندما تفقد قوامها الذاتى ، وعندما تستشعر الافلاس فى الامساك بمقاليدها ، فإنها سرعان ما تعتمد إلى تأنيب الضمير وإلى العكوف على ذاتها بالايلام والتجريح . وعذاب الضمير المرضى ما هو فى حقيقة الأمر سوى إحساس بأن الشخصية عاجزة عن تبرير الذات وتخليصها من أخطائها الماضية بالوسائل الايجابية البناءة .

ولا شك أن هناك نوعين من تأنيب الذات : نوع إيجابى بناء ، ونوع سلبى هدمى وهو النوع المرضى . والنوع الايجابى البناء من تأنيب الضمير يستهدف تخليص الذات من الأخطاء وشق طريق جديدة فى الحياة تعرض بها عما فاتها أو تعدل بواسطتها ما تردت فيه من أخطاء ومن انحرافات . أما النوع الثانى من تأنيب الضمير فانه لا يستهدف شيئا سوى الايام . ولكن ذلك الايلام صار هدفا ليس بعده هدف يبتغى .

والشخص المقتصد لثقة بالنفس يعدد إلى تعذيب نفسه بالتأنيب الذاتى لأنه يحس بافلاسه وبأنه غير قادر على تعديل مسار حياته وفق الخط السليم ووفق النمط السلوكى الواجب الاتباع . وليس من شك فى أن تعذيب الذات بتأنيب الضمير الأجوف إنما يدل على فقدان الثقة بالنفس وبعدم تعليق أى أمل فى استرداد تلك الثقة ، والاحساس العميق بأن الحياة صارت مظلمة لاسبيل إلى إشاعة النور فى أرجائها . وإنك لتجد الشخصية الفاقدة الثقة بالذات عامدة إلى هدم ماتبقى لديها من جوانب اعتبار الذات ثم إعلان إفلاسها تماما وعجزها عن تحقيق أى تعديل فى قوامها وسلوكها وإحساسها بتجاه ذاتها .

المقومات الاجتماعية :

مما لاشك فيه أن الوضع الاجتماعي للشخص يحدد مدى ثقته بنفسه . ذلك أن الكيان الاجتماعي لأي شخص يحدد بالتالي كيانه النفسي وفكرته عن نفسه . والواقع أن الانسان ليس فردا قائما بذاته منفصلا عن المجتمع الذي نشأ في نطاقه . انه خلية في جسد حي ، والخلية لا تنظر حية إلا في نطاق الجسم الذي تنخرط في نطاقه . فاذا انسلخت عن الجسد فانها سرعان ما تذبل ويكون حكم الفناء قد صدر ضدها بلا محالة .

وأكثر من هذا فان الفرد يجمع في نطاقه المجتمع برمته مستوعبا كيانه بداخله ، وكأنه قد امتص المجتمع في نطاقه الفردي . والصلة بين الفرد والمجتمع تناظر الصلة بين الذرة والكون . فالذرة تتكون من نواة حولها الكترونات . والنواة تتكون من جسيمات هي : البروتونات والنيوترونات . وعدد البروتونات هو نفس عدد الالكترونات . والالكترونات تدور حول النواة كما تدور كواكب المجموعة الشمسية حول الشمس .

ونستطيع القول إن الفرد منا يولد وقد امتص في نطاقه كل مورثات الأجيال الماضية المتعلقة بالنوع البشري . وما أن يولد ويترعرع في نطاق المجتمع حتى يستوعب الكيان الاجتماعي في نطاقه ، وبذا فانه يستوعب بداخله كيانين : النوع البشري من جهة ، والمجتمع الحضاري الذي يترعرع به من جهة ثانية . ومعنى هذا أن الرابطة بين الفرد والنوع البشري من جهة ، وبينه وبين المجتمع الذي يحيا في ظله من جهة أخرى هي رابطة عضوية غير قابلة للانفصام .

يبد أن الرابطة بين الفرد والمجتمع ليست رابطة ثابتة وليست رابطة حتمية مفروضة فرضا بطريقة مسبقة على الفرد . فكثيرا ما ينحرف الفرد عن المجتمع الذي نشأ فيه ، ويكون عرضة للانحراف عن فلكه أو الوقوف ضده ومقاومته وعدم التكيف معه والادغام لمطالبه .

وفي بعض الأحيان يأخذ المجتمع من الفرد موقفا مضادا أو موقفا مشوبا بالازدراء والاستهجان . وفي مثل تلك الحالات فان الفرد يحس بافقد الثقة في نفسه لأنه انفصل عن الكيان الاجتماعي للمجتمع الذي يرتبط به برابطة عضوية يجب العمل على الحفاظ عليها وتأكيدا . وإحساس الفرد بضعف الرابطة التي تشده إلى المجتمع يجعله يحس بالوحدة والانزالية ، ومن ثم فانه يبدأ في فقد الطمأنينة وحس بحياته موحشة مظلمة وملينة بالعثرات . وفي نهاية المطاف فانه لا يستطيع أن يتحسس طريقه في الحياة ، مما انعكس على نفسيته فيفقد ثقته بنفسه .

ولعلنا نذكر في هذا الصدد مقال به مجموند فرويد (١٨٥٦ - ١٩٣٩) من أن الطفل يولد وليس لديه «أنا» يحس بها . انه يكون شيئا مبثا للمجهول وليس شيئا واقعا في نطاق الشعور لأن الشعور بالذات لا يكون قد بدأ بعد في البروغ .

وبالمثل يتكون جهاز نفسى لدى الشخص هو «الأنا» . وبه يدرك الفرق بين إنته وبين العالم المحيط به . ولكن هذا لايعنى انعدام «إلى» بل معناه وجود قطاع مجهول وقطاع آخر مدرك أو معلوم يقع في نطاق الشعور .

وبعد هذا تأتى المرحلة الثالثة والأخيرة وهي مرحلة الأنا العليا ، حيث يستوعب الشخص خلالها القيم التى يقول بها المجتمع . والأنا العليا بمثابة رقيب نفسى يحكم تصرفات الشخص ويتناهى مسبقا ما يميل إليه من نزعات ورغبات ممنوعة .

ويلخص فرويد الموقف بأن الشخص الكبير يستهدى بمبدأين : مبدأ اللذة ومبدأ الواقع فنحن نحاول خلال حياتنا التوفيق بين مايشبع فىنا اللذة وبين ما يجعلنا مساهرين للواقع الاجتماعى ومتكيفين للمتطلبات الاجتماعية . وتقدير ما تحقق هذا التوازن بين اللذتين ، يكون نصيبنا من الثقة بالنفس والاستقرار النفسى .

وإذا كان الشخص يرى المجتمع من خلال نفسه ، فإنه في نفس الوقت يرى نفسه من خلال المجتمع . فبالنسبة للوضع الأول فالتنا ترجم ما نراه حولنا في ضوء إدراكنا وتفسيرنا الشخصى للأشياء ، وأيضا في ضوء رغباتنا ومثلنا العليا ، وفي ضوء ثقافتنا وما حصلناه من قيم دينية وأخلاقية . أما بالنسبة للوضع الثانى ، فالتنا تفسر أنفسنا من خلال ما نلاحظه حولنا من أحداث ، وما تقع عليه أبصارنا من مواقف بتجاهنا .

ولعلنا نبدأ في ترجمة أنفسنا منذ طفولتنا . فما أن تفتح أعيننا على المجتمع الضيق من حولنا وهو مجتمع الأسرة حتى نجد نوعا معيناً من المعاملة يقع علينا . ومن ثم فالتنا تأخذ في تقييم أنفسنا من خلال تلك المعاملة ومن خلال تقدير الناس لنا ، ومن خلال مدى اعتراضهم بنا واستمسكهم بوجودنا . فإذا وجدنا أنفسنا متبذرين ومهملين ، فالتنا تأخذ في تقدير أنفسنا بأغص الأمان ، ونعتقد أننا غير جديرين بالبقاء . أما إذا وجدنا الآخرين يعتبرون وجودنا شيئا ثمينا وقد أخذوا يدأبون على المحافظة علينا والتضحية من أجل بقائنا بكل عزيز وغال ، فالتنا تأخذ بالتالى في تقدير أنفسنا ، واعتبار ذواتنا جواهر ذات قيمة ذاتية عالية ، ومن ثم فالتنا تأخذ بلورنا في الحفاظ على أنفسنا وتقدير أنفسنا لأنفسنا .

وشاهد ذلك ما يحس به الطفل اللقيط . انه يستشعر الهوان في نفسه ، ولا يجد في وجوده إلا كل عار له وللمجتمع من حوله على الرغم مما قد يقتنع به من أفكار وما يؤكده له الآخرون من آراء وما يحيط به معارفه وأصدقائه من تقدير وعطف وتبرير لموقفه والتماس العذر له والدفاع عنه .

والواقع أن المجتمع المتمثل يعترف بالفرد أكثر ما يعترف في ضوه ما يستطيع ذلك الفرد تحصيله من معرفة وما يستطيع امتصاصه واستيعابه من تراث . والعلم الذي يقدره المجتمع المتحضر علان : علم ترجع من ورائه فوائد معينة على الفرد والمجتمع ، وعلم آخر يتعلق بالجوانب التي يعتز بها المجتمع والتي تعبر عن كيانه الروحي وعن النبضات التي تعتمل بين أصلعه والتي تعبر عن آلام ماضيه ومشاعر حاضره وآمال مستقبله .

ويتمثل هذان النوعان من العلم فيما تلقته المدارس والمعاهد والكلليات لأبنائها من علم ومعرفة . فهي تعتز بتلك المعارف التي يتسنى لأبناء الوطن من خلالها أن يكونوا أبناء نافعين وإيجابيين في مستقبل حياتهم بحيث يعود علمهم بالفائدة على غيرهم وعلى أنفسهم . أضف إلى هذا ما يدرسه التلاميذ والطلبة من تراث ليست من ورائه فوائد مصلحية ، وإنما تتمثل قيمته في مجرد استيعابه . أى أن قيمته لا تتمثل في النتائج المترتبة على تعلمه ، بل تكون قيمته داخلية في مجرد الاستيعاب والمضم . فالآداب والفنون والقيم الدينية والمفاهيم الروحية وغير ذلك من علوم ذات قيمة ذاتية لا يرجى من ورائها في الواقع الحصول على منفعة مصلحية ، بل يرجى من وراء تفهمها الارتقاء بمستوى الانسان إلى مراق عليا .

ومنها حصل الشخص من معارف ، ومنها تدرج في معارج المعرفة المنظمة المتمثلة في المراحل التعليمية ، فما لاشك فيه أن الهدف الجوهرى للتربية هو تكوين الانسان المثقف الذي يحس بانسانيته والذي يمتلئ ثقة بالنفس والذي يستطيع أن يستشعر في نفسه القوة والقدرة على مجابهة الحياة وسبر أغوار المجهول ومجابهة المستقبل بكل شجاعة واقدام وبسالة .

وهذا يستوقنا إلى التحدث عن القيم . والقيم نوعان : قيم مادية وأخرى معنوية . فكل شئ من الأشياء المادية يقدر بقيمة نقدية معينة . ولكن التقدير المادى للأشياء تقدير قاصر عن تحديد قيمة جميع الأشياء . فهناك كثير من الأشياء ليس لها قيمة مادية محددة ، ولكن قيمتها المعنوية راسخة الأركان ولا يمكن الإغضاء عنها أو التهورين من شأنها . فقيمة العلم - وهو رمز الوطن - لا تكن في ثمن القماش الذى صنع منه ، وإنما قيمته ذاتية مطلقة ، إذ أنه يكون قد اكتسب قيمة روحية تختلف جذريا عن قيمة القماش الذى صنع منه .

وتتحدد قيمة الشخص في نظر الناس وفي نظر نفسه في ضوء القيم المادية والقيم المعنوية التي يحوزها . فالشخص الكسّاب الذي يستطيع أن يربح بكثرة ومهارة يحتل مكانة ممتازة في نظر الناس وفي نظر نفسه . والقيمة التي يتمتع بها الشخص في هذه الحالة لا تتعلق بما استطاع كسبه من ثروة فحسب ، بل أيضا بقدرته ومهارته في الكسب . أما القيم المعنوية التي يحوزها الشخص فانها تختلف من شخص لآخر ، وبالتالي فان ما يتمتع به الشخص من قيم مما ينظر اليه المجتمع بتقدير وتقدير إنغا يؤدي إلى تحديد وضعه بالمجتمع وإلى تحديد قيمته شخصيا بذلك المجتمع . فكلما كان الشخص أكثر استمساكا بالقيم التي يقدسها مجتمعه ، كان إذن أكثر قيمة هو شخصيا بذلك المجتمع . وعلى نقيض هذا فكلما كان الشخص أقل استمساكا بقيم مجتمعه التي يقدسها ، كان هو شخصيا أقل قيمة في نظر مجتمعه .

أضف إلى هذا أن الشخص الذي يتوقف عند مجرد تقبل قيم مجتمعه يكون أقل قيمة من ذلك الشخص الذي يؤثر في قيم المجتمع . وهناك في الواقع أشخاص قليلون يمكنهم التأثير في القيم الاجتماعية . ولقد يؤدي هذا الموقف من جانب أولئك الأفراد إلى مخاطرتهم بوضعهم الاجتماعي ، حتى لقد يتهموا بالمرور من صفوف الجماعة والخروج على مقدساتها وقيمها المطلقة ، وقد يستمر الخسف بهم طوال حياتهم حتى يعمى الجبل الذي يعترف لهم بما قالوا ونادوا به ، فيضعهم في الموقع الذي يستحقونه حتى ولو كانوا قد اندثروا بين الأموات . ولكن قد يحدث ذلك بعد سنوات قليلة أو كثيرة في أثناء حياتهم بحيث يكون لهم حظ الاستمتاع بتقدير المجتمع واحترامه وتبجيله لهم .

ولعلنا نقول إن هناك مستويين من التكيف للقيم الاجتماعية : تكيف اجتماعي سلبى ، وتكيف اجتماعي إيجابى . والنوع الأول من التكيف يكون موقف الفرد فيه مقتصر على مجرد قبول مايقول به المجتمع بغير أن يضيف جديدا إليه ، وبغير أن يحاول التأثير بشخصه فيها هو قائم . أما التكيف الاجتماعى الإيجابى ففيه يكون للشخص موقف مؤثر فيها هو قائم من قيم ومعايير . فالشخص هنا لا يقف مكتوف اليدين متقبلا كل مايقال له ، وإنما يأخذ في التأثير فيها هو موجود ومتطورا به .

يبد أن التطور الذي يحدثه الشخص الذي يأخذ بالتكيف الاجتماعى الإيجابى ليس مجرد الاستمرار بما هو قائم للاتهاء إلى مايرى وجوب قيامه ، بل إنه يعدو ذلك إلى عملية البناء . فهو يرفض ويدحض كثيرا أو قليلا مما هو قائم وهنا يكون موقف التكيف الإيجابى هو موقف التأثير والمهام لما هو قائم لكى يبنى من جديد . ولكن هذه لا يكون لكل ما هو قائم ، بل يقتصر الهدم على بعض ما هو قائم والتأكيد على البعض الآخر من البناء القيمى الموجود .

ويتطلب هذا بالطبع التذرع بالشجاعة والجرأة مع وضوح الرؤية والاقتناع والابتناء بالقدرة على التعبير عما يؤمن به الشخص . من هنا قلنا نقول إن التكيف الاجتماعي الإيجابي بحاجة إلى قدر من الثقة بالنفس أكثر مما يحتاج إليه التكيف الاجتماعي السلبي . بيد أن الشخص - أى شخص - ينبغي أن يمر بمرحلة التكيف الاجتماعي السلبي قبل أن يتسنى له الوصول إلى مرحلة التكيف الاجتماعي الإيجابي . فما لم يتسنى للشخص في مرحلة ما من مراحل حياته أن يتشبع بالقيم الاجتماعية القائمة وبمضمونها ويستوعبها ، فإنه لا يستطيع في المراحل التالية من حياته أن يتطور إلى حالة التكيف الاجتماعي الإيجابي .

والزعامة هي في الواقع نوع من التكيف الاجتماعي الإيجابي . ولكن الزعيم إلى جانب أخذه بهذا النوع الإيجابي من التكيف يستطيع أن يجمع الأشتات من الأشخاص في قبضته بحيث يكون هو لسان حال الكتلة من أتباعه . وهذا فإنه يصير نائباً عنهم ، والمخطط لآرائهم والمحدد لقيمهم ، والساير بهم نحو طريق التطور الفكري والثقافي .

ومهما قيل من أن الزعيم لا يعدو أن يكون المترجم لما يعتزل في صدر الجماعة من اتجاهات ، ومهما قيل من أن دور الزعيم لا يعدو أن يكون دور البلور لما هو قائم بالقوة في صدر الجماعة ، بحيث يستحيل على يديه موجوداً وقائماً بالفعل ، فإننا نستطيع القول إن الزعيم أيضاً إيجابي وأنه مؤثر بداءة ، وأنه في كثير من الحالات يكون الخالق أو الواضع للبلور الأول للتطور الفكري والثقافي في المجموعة التي يترعها . وأكثر من هذا فإننا نستطيع القول بأن الزعيم قد يكون هو التأثير على الجماعة ، ثم يجد مقاومة منها ، فيظل صلباً في موقفه ومستمراً في ثورته ضدها إلى أن تخضع له وتستسلم لقبضته وشدة شكيمة .

فالزعامة في نظرنا ليست مجرد تعبير عن خليجات إحدى الجماعات ، بل هي ثورة مضادة للجماعة من جانب الزعيم ، وتمكن ذلك الشخص الجبار من التغلب على تلك الجماعة وإخضاعها لأمروته وسلطته وحوزته على مقاليدها . ولكأن الجماعة في خضوعها للزعيم كالفريسة التي يتم له اقتناصها واسلاس قيادها له بما لديه من قدرة ومهارة . وحتى على الرغم من أن الزعيم قد يبدى خضوعه لرأى الجماعة ، وعلى الرغم من ادعائه بأنه المعبر عن خليجاتها ، فإنه في الواقع يبعد إلى ذلك حفاظاً على كبرياء الجماعة التي قهرها .

ولكأن الزعيم وقد استطاع أن يقهر المجموعة التي سيطر عليها يريد أن يضمن لنفسه الحب والولاء المستمرين بعد أن يكون قد ضمن لنفسه القدرة والقوة ، فيأخذ في اجتلاب القلوب إليه ليضمن دوام استمرار الزعامة . وهنا تؤكد ماسبق أن قاله فرويد من أن هناك تدخلا عيجبا فيما بين الحب والكراهية . ولكأن الجماعة تحب وتكره زعيمها في آن واحد . وهنا نجد

لزعيم بعد أن يكون قد قهر الجماعة وتغلب على إرادتها ، يحاول بمهارة أن يحول الدقة من جانب الكراهية له إلى جانب الحب والتقدير من جماعته .

وليس من شك في أن هذا كله بحاجة إلى ثقة بالنفس من جانب الزعيم الذى يحرك عواطف الجماعة من نطاق الخوف والكراهية والانزواء إلى جانب الطمأنينة والحب والتحرر . ولكأن الزعيم يقول لجماعته « انكم بعد أن خضعتم لى وأسلمتم لى القياد ، فانى أُرغب الآن وقد اطمأن قلبى فى أن أمتحكم الحرية من قبضتى بحيث لا تكون تهيئكم لى عن قهر واقتدار ، بل عن حرية واختيار » . وهذا الموقف من جانب الزعيم هو قمة الثقة بالنفس . أليس كذلك ؟

المقومات الاقتصادية :

من المؤكد أن هناك صلة وثيقة بين دخل الفرد وبين ثقته بنفسه . ولكن يجب ألا يأخذنا الحساس فنقول إن العامل الوحيد الذى يقرر ثقة الشخص فى نفسه هو مستواه الاقتصادى وما يستطيع أن يحظى به من أرباح نتيجة ما يبذله من جهد فى عمله . ذلك أن هناك جوانب أخرى من الحياة لاتقل فى أهميتها وفاعليتها عن الجانب الاقتصادى سبق أن تعرضنا لها .

وعلىنا أن نميز فى الواقع بين جانبين أساسيين فى الحياة الاقتصادية لأى شخص : جانب الكسب ، وجانب الانفاق . والواقع أن الانفاق يترتب منطقيا وعمليا على ما يحظى به الشخص من ربح . ولا نستطيع أن نفصل الواحد منها عن الآخر ، إذ أن ما يتفقه الشخص من تقود يبنى أساسا على ما يستطيع الحصول عليه . ومن جبهة ثانية فإن ما يتفقه الشخص قد يؤثر فى رأس المال الذى يدر عليه الربح إذا كان مشغولا بالتجارة أو باحدى الصناعات التى تعتمد على رأس مال بحاجة إلى نمو مستمر .

وواضح أن الشخص الذى يحصل على دخل كبير يكون جديرا فى الغالب بأن يشبع حاجاته ويسد مطالبه ويحقق الكثير من رغباته . من هنا فانه يكون بالأحرى ناجيا إلى الثقة بالنفس . ذلك أن الاحساس بالحرمان كثيرا مايكون دافعا للشخص نحو الاحساس بعدم الطمأنينة وانعدام الثقة فى المجهول مما ينمكس فى نهاية المطاف على نفسه فيأخذ فى فقد الثقة فى نفسه .

والدخل الكافى لسد الحاجات وضمان مستوى معيشى مناسب يشعر الشخص بأنه غير عرضة للاحتياج إلى الناس ، وبالتالي فانه يحس بالثقة عن الآخرين إلى حد بعيد . وعلى الرغم من أن كل إنسان بحاجة إلى غيره ، فإن الحاجات تختلف بعضها عن بعض . وأكثر الحاجات امتهانا للكرامة واستقلال الانسان هي الحاجة المادية . فاذا ما توافرت سبل العيش الكريم للانسان ، فانه يحس عندئذ بأن أهم حاجاته قد سدت وتوافرت ، وأن أية حاجات أخرى

يمكن الاكتفاء بالحصول على البعض منها أو تأجيل الحصول على بعضها الآخر . وطالما أن الحاجة المادية مضمونة ، إذن فلا حاجة إلى طأطأة الرأس والاحساس بالرضوخ أو الاستسلام أو التخاضل ، بل يمكن رفع الرأس شامخا والامتلاء بالثقة بالنفس .

وأكثر من هذا فانك عندما تثرى ويفتح الله عليك بالخير الكثير وتمتلئ خزينتك بالمال ، فانك تجد أن الناس يقبلون عليك من كل فج وقد أحنوا ظهورهم أمامك وطأطأوا الرؤوس في خشية منك وقد أحنوا يكلون لك المديح ويصفونك بصفات الفضل والذكاء والأخلاق الكريمة والعبقرية الخلقة التي لا يدانيك بازائها أحد . وطبعي انك عندما تجد الناس من حولك يبدون لك كل ذلك التبجيل والتعظيم ، فانك تعكس ماتراه أمامك على نفسك ، وتمتلئ ثقة بالنفس . ونقول ثقة بالنفس وليس غرورا لأننا لم نفترض فيه بأنك تصدق مايلبونه من مبالغة في اعظامك وتبجيلك ، ولكنك تفيد من تكرمهم لك بعكس ذلك على نفسك وإحساسك بالاحترام لشخصيتك . وقد سبق أن قلنا إن الانسان يرى نفسه من خلال معاملة الناس له ومن خلال ما يسمعه منهم عن نفسه ، كما يرى العالم الخارجى أيضا من خلال نفسه . فالخارج عن نطاقنا نراه من خلال منظارتنا للداخل ، بينما نرى عالمنا الداخلى من زاوية موضوعية خارجية هي ما نراه ونسمعه عن أنفسنا من جانب الناس من حولنا .

وحرى بنا أن نذكر هنا أن الانسان وإن كان يتمتع بالأنا ، التي تجعل منه كيانا قائما بذاتها ، فانه في نفس الوقت حائر على كيانته أخرى هي كيانته النحن ، التي يحس الشخص بمقتضاها بأنه والآخرين شيء واحد لا يتجزأ . فاذا كان الشخص واحدا من زمرة الاغنياء ، فانه يحس « بالنحن » يقول « نحن الاغنياء » أو « نحن الراضين بأنفسنا والمستغنين عن الناس » . وعلى عكس ذلك إذا كان الشخص واقعا ضمن زمرة الفقراء المعوزين ، فانه يكون مقعما بالكيانته النحنية ، التي تقول « نحن الفقراء المعوزين » أو « نحن المحتقرين إلى الثقة بالنفس لأننا في عز وفاقه » . والانسان أراد أو لم يرد هو عضو في جماعة ، « والأنا » لديه ليست حالة دائمة مسيطرة ، بل نستطيع أن نجزم بالقول بأن هناك خطأ متوازيا يمثل أحدهما « الأنا » بينما يمثل الآخر « النحن » والانسان « إلى » من جهة « ونحنى » من جهة أخرى .

والواقع أن الانسان يتنى إلى « نحنات » كثيرة تستمر تعمل عملها في حياته وتستمر متعلقة به لافراقه حتى على الرغم من مفارقتها لها من الناحية الصورية . فالشخص الذى نشأ في بيئة فقيرة يضرب العوز بسهم وافر فيها ثم يتاح له أن ينسلخ من تلك البيئة ويرتفع إلى بيئة أخرى غنية ، فان بيئته الأولى تظل ملاحقة له ومعتملة في كيانه النفسى . « فالنحن » الأولى المتعلقة بالبيئة الفقيرة ، ثم « النحن » الثانية المتعلقة بالبيئة الغنية يظلان في احتمال مستمر في أعماقه لا

يفترقان عنه . وقد يعتقد الشخص أنه قد تخلّى تماما عن « النحن » الأولى وتلبس « بالنحن » الثانية الغنية ولكن واقعة النفس يعبر عن غير ذلك ، إذ يظل بلا شعوره متلبسا بقديحه كما هو متلبس بشعوره بمجمّعه الجديد الغنى .

وثمة صلة وثيقة بين المستوى الاقتصادى وبين المستوى الثقافى ، وغنى عن البيان أن وجود مثل هذه الصلة أدعى إلى توفير الثقة بالنفس ، لأن وعى الشخص بنفسه يجعله واقفا على أرض صلبة لا تميد من تحته .

فصاحب الدخل الكبير يعمد عادة إلى توفير وسائل الاعلام بيته ولأفراد أسرته . فبيته يشتمل على تليفزيون وراديو وغير ذلك من وسائل مسموعة وبصرية كما أنه يشتري بعض الجرائد اليومية والمجلات وقد يشتري ما يمن له من كتب ثقافية .

أضف إلى هذا أن صاحب الدخل الكبير كثيرا ما يصبو هو وأسرته إلى القيام بالرحلات والجولات وقضاء الصيف بعيدا عن مكان الإقامة ، وهذا التحرك يسمح بالتعرف على آفاق جديدة كما يسمح بتوطيد العلاقات بمجتمعات جديدة وبالوقوف على قيم وأفكار واتجاهات متباينة تدعم كلها الانسان بالثقة بالنفس وبالقدرة على سبر أغوار المجهول والتغلب عليه واخضاعه للإرادة .

ولاشك أن الوضع الاقتصادى للشخص يحدد مدى ونوعية علاقاته الاجتماعية وعدد ونوعية المجتمعات التى يرتبط بها ويتعامل معها . فكلما كان المستوى الاقتصادى أكثر ارتفاعا ، كانت المجتمعات التى يتعاملها الشخص أكثر وأخصب . والعكس صحيح . فأصحاب الدخول الصغيرة ينكفئون إلى المجتمعات التى نشأوا فيها لا يخرجون عن نطاقها ، ولا يتطلعون إلى توسيع نطاق اتصالاتهم بسبر أغوار مجتمعات جديدة .

وهناك علاقة وثيقة بين زيادة الدخل وبين خصوبة الاهتمامات . فالشخص كلما زاد دخله ، زادت بالتالى اهتماماته كما وكيفا . ولاشك أن زيادة الاهتمامات تدعم الشخصية وتجعلها شخصية منمطة ، وبالتالى فإن الثقة بالنفس تزداد . وليس هناك من يختلف فى القول بأن الانسان عندما يحوز أشياء كثيرة واهتمامات متباينة فإنه يحس بالثراء واحترام لنفسه وبالتالى يستشعر ثقة بالنفس .

وأنت عندما تصبح من الموسرين فإن دخولك فى مشروعات جديدة يحتملها عليك وضعك الاقتصادى ، سوف يملك بالتالى على الوقوف على معلومات جديدة وعلى اكتساب خبرات ومهارات متنوعة تضاف كلها إلى حصيلة شخصيتك ، مما يأتى عنه ازدياد ثققتك فى نفسك .

وغنى عن القول إن الثراء في الوقت الحديث يختلف في صيغه عن الثراء قديماً . فلقد كان الأغنياء القدماء هم تلك الفئة التي تكثر الأموال والتي تستثمرها بطريقة ليست بحاجة إلى كثير معرفة ولا إلى تخصصات علمية دقيقة . أما العصر الحديث ، فإن الغنى فيه مرتبط بالعلوم المتخصصة وبالتكنولوجيا . ومن لا علم له ولا يملك ناصية التكنولوجيا فعليه أن يستعين بأصحاب العلم والتكنولوجيا حتى يحافظ على ثروته وينميها . وأضعف الإيمان أن يودع الشخص أمواله في البنوك والشركات . وفي جميع الحالات لابد له من مصادر خبرية جديدة والوقوف على معرفة جديدة وإقامة اتصالات مع أهل للمعرفة وأصحاب الخبرة . وبمجرد دخول صاحب الثروة إلى أحد البنوك وتعامله مع موظفي ذلك البنك ، يسمح له باكتساب بعض المعلومات التي تجعل منه شخصية واجهة في حاضرها ومستقبلها وراثة إلى مقومات تسمع بالثقة بالنفس .

والواقع أن المظهر الخارجي الذي يتلبس به الإنسان لما يتعكس أثره من معاملة الناس للشخص . فالذي يرتدى الاسبال البالية لا يلقى غالباً معاملة كريمة وتبجيلاً وإجلالاً من يحيطون به من أشخاص ، بينما نجد أن الشخص الراقل في الحرير في الصيف والمتقطع بالصوف في الشتاء وقد أخذ الناس يتطلعون إليه باحترام ، وقد أخذوا يتوقعون في سلوكه كل ما يتم على الفهم والفضيلة ، وكأن هناك علاقة وثيقة بين القماش والأخلاق .

وما ينطبق على الملابس والمظهر الخارجي ينسحب بدوره على ما يستعين به الشخص في انتقاله من مكان لمكان وما يتخذ الإنسان مسكناً يعيش في ظله هو أسرته . فصاحب السيارة يحظى بتقدير أكثر من يركب مع الجمهور مزاحاً في وسائل النقل العامة . وصاحب القصر المنيف تحيطه المهابة يختلف عن ساكن الكوخ الذي لا يلقى إلا كل ازدراء وامتنان . وفي جميع الحالات فإن المظاهر الخارجية التي يحيط بها الشخص نفسه بسبب وضعه الاقتصادي إنما يتعكس عليه في معاملة الآخرين له ، وبالتالي في مدى احساسه بالثقة بالنفس .

وإذا صح هذا في جميع العصور ، فإنه يصح بالأولى في عصر المادة الذي يقاس فيه كل شيء في ضوء ما له من قيمة اقتصادية . والواقع أن التعصم هنا مبالغ فيه ، إذ من البالغة القول بأن كل شيء الآن يقاس في ضوء القيم الاقتصادية ، وإذا أردنا الدقة في القول فليتنا أن نقول إن القيمة الاقتصادية تحتل مكان الصدارة بين القيم المتباينة . ولم تكن القيم الاقتصادية تحتل فيما مضى تلك المكانة ، عندما كانت القيم الروحية هي السائدة على جميع القيم . لقد كانت هناك عصور سادت خلالها القيم الدينية ، فكان الناس يعيشون لآخرتهم ولا يتخلون هذه الحياة إلا كمعبر يسبرون فوقه للوصول إلى الآخرة .

ولكن التطورات الحضارية انتحت بالناس إلى غير ذلك ، فصاروا يتشبثون بالقيم الاقتصادية أكثر من تشبثهم بالقيم الاجتماعية والروحية المتباينة . وأسباب ذلك كثيرة متنوعة : منها - فصل التعليم عن القيم . نعم إن المدارس ما تزال من الناحية الرسمية حاملة لواء الأخلاق ، ولكن واقعية التعليم تؤكد إغضاء المدارس عن القيم الأخلاقية وتشبثها بالقيم الاقتصادية وإن كان ذلك التشبث يتخذ طريقا غير مباشر . فأنت إذا سألت أى أب أو أى أم : لماذا ترسل ابنك أو ابنتك إلى المدرسة ؟ فانه سرعان ما يجيبك بقوله : لكى أضمن له مستقبلا سعيدا . والمستقبل السعيد هو المستقبل المادى . وشاهد ذلك اقبال الطلبة على القسم العلمى أكثر من اقبالهم على القسم الأدبى . ولعلنا هنا تساءل : هل أولئك المقبولون على القسم العلمى لديهم ميل حقيقى للدراسة العلوم دون الآداب ؟ الواقع أن اقبالهم على الالتحاق بالقسم العلمى إنما هو اقبال على قسم يضمن لهم دخلا أكبر من الدخل الذى يكفله القسم الأدبى بما يوجه إليه من كليات نظرية لا تكفل المستقبل الباهر من الناحية الاقتصادية .

لقد كان العلم والمعرفة بعامة فيها مضى هدفا يقتضى فى حد ذاته للحصول على ما يسمى بالحكمة ، وكان الحكماء يشتهرون بالزهد فى الدنيا ومتعلقاتها ويكرسون الجهد كله سعيا وراء المعرفة باعتبار أنها أكثر له قيمته الذاتية بغض النظر عما يكفله ذلك الكثر من وفر وجاه . أما اليوم فقد صارت المعرفة والعلوم بأنواعها المختلفة بمثابة سلعة تباع وتشترى ، بل وتقدر بالمال وتسعر كالخضر والفاكهة واللحم .

وترتب على هذا أن صار الشخص الذى يحمل مؤهلا حظى بتسعيرة أعلى هو الجدير بالثقة بالنفس ، بينما يكتب التخاذل والانزواء للشخص الذى هبطت تسعيرة شهادته .

وحتى فى اختيار الزوجات والأزواج لم يعد المعيار الذى يعتد به هو الأخلاق الكريمة أو البصيرة النافذة أو عراقاة الأصل أو أى من القيم التقليدية التراثية ، بل صار المعيار اقتصاديا بحتا . فيقاس العريس وتقاس العروس بما لديها من مال وما يحمله من مؤهلات تسمح لها بمكانة اقتصادية مرضية أو مرموقة .

ونفس الطابع السائد بالحضارة الحديثة يتسم بعدم التمايز فى ضوء أى شئ سوى الجانب الاقتصادى . فنحن فى المدينة لانكاد نميز بعضنا من بعض إلا فى ضوء الشكليات التى يتلبس بها ظاهرها الخارجى . فنعرف الشخص بما يرتديه من ملابس وما يركبه من وسائل انتقال وما يقطنه من مسكن . ومن له قيمة هو الذى يمتلك أكثر وما لديه من فرص أكبر للامتلاك والتحصيل المادى . أما الفقراء والمعجزون عن الكسب ، فانهم يتزوّون فى ركن بعيد عن الأنظار وقد تملكهم الرعدة واحترار الذات . فالثقة بالنفس ترتبط بما فى الجيب وما يتوقع وصوله إلى الجيب أو الحساب الجارى بالبنك .

وحتى في ظل القانون الواحد ، فان الجرم الذى يرتكبه الغنى لا يجد العقوبة التى يلقاها الفقير . والسبب في ذلك ليس عنت القضاء أو اختلاف نصوص القوانين التى تطبق على الاغنياء عما يطبق على الفقراء ، وإنما السبب في ذلك هو أن الغنى يستطيع أن يستأجر مشاهير المحامين للدفاع عنه ، بينما لا يستطيع الفقير إلا اللجوء إلى العاجزين من المحامين أو الناشئين منهم الذين لم يحوزوا خبرة كافية للدفاع عن الجرائم الخطيرة . وإنك لتجد الغنى إذا ما زلت قدمه في خطأ قانوني لا يفقد ثقته بنفسه ، لأنه يضمن لنفسه من يدافع عنه وما يتسنى له دفعه من كفالة يفرضها عليه القانون ، بل ويضمن حياة كريمة بعد خروجه من السجن إذا ما تحتم دخوله والحكم عليه بقضاء وقت يطول أو يقصر به .

وانك لتجد في ظل الحضارة الحديثة التهمة بالمادية الفحشة أن كثيرا ممن لا وزن لهم في أي مجال إلا في المجال الاقتصادي وقد أضعوا ثقة بالنفس حتى لقد يقدموا على التحدث في كل شيء والحكم على أي شيء وكأن الحقيقة لا تقلت إلا من بين شفاههم ، وكأن الأصفر الرنلا يكفل لهم الحكمة تنساق على ألسنتهم . وبما يؤسف له أن وسائل الاعلام كثيرا ما تشجع ذلك فتجد مذيعا أو صحفيا يسأل إحدى الرافصات عن أفضل طريقة في تربية البنات في المراهقة . وتجده يستقبل كلامها بتجلة واحترام مما يوحى للمشاهدين أو المستمعين أو القارئين بأن أصول التربية قد كفلت للرافصة طالما أن المال قد توافر لها وحشا جوبها .

وخلاصة القول إن هناك صلة وثيقة بين الثقة بالنفس وبين الجانب الاقتصادي الذي يكفل للشخص ، سواء استغلت هذه العلاقة الوثيقة استغلالا ردينا أم وضعت في مكانة الصحيحة الحقيقة بها .

الفصل الرابع الثقة بالنفس والحياة

الجنس والأسرة :

للجنس معنيان : معنى بيولوجى ، والثانى نفسى . والمعنيان متداخلان أشد التداخل ، فكل نشاط جنسى بيولوجى له جانبه النفسى أيضا ، كما أن كل نشاط نفسى جنسى لابد صادر عن نشاط بيولوجى غير طاف على السطح . فما نسميه بالحلب العلوى له أيضا أصوله البيولوجية وإن كانت مستخفية ومتخذة طرقا تحتية غير واضحة حتى للمحب ذاته .

الواقع أنه كما سبق أن قلنا فإن كل نشاط يقوم به الإنسان مها كان ضيق النطاق لابد له من دعامة من الثقة بالنفس حتى يكفل له النجاح . ذلك أن إحساس الإنسان بانعدام الثقة بالنفس فى أثناء تأدية أية عملية ، إنما يجعله حتما على التوقف عن الاستمرار فيها . وحتى إذا استمر مجبرا على أدائها ، فإن أدائه لها يكون مفعبا بالتخاذل والمشاوئة والتخبط .

وبالنسبة للعمليات الحيوية لابد من توافر الاحساس بالثقة بالنفس حتى يتسنى الاضطلاع بها . خذ مثلا بسيطا القيام بتحريك شئ من مكان إلى مكان آخر . إنك لابد أن تكون واقفا من قدرتك على حمله قبل الاقدام على ذلك . فإذا لم تتوافر لديك تلك الثقة ، فانك تفشل حتما فى حمله .

وبالنسبة للممارسة الجنسية فى أبسط صورها وهو مجرد التفاهم مع الطرف الآخر من الجنس الآخر ، يجب أن يكون الشخص مفعبا بالثقة بالنفس فى نجاح إقامة علاقة اجتماعية مناسبة معه وسيادة التفاهم والتجانس فيما بينهما . ولعل فترة الخطوبة هى التى تحدد نجاح العروسين فى إقامة تلك العلاقة وما إذا كانت الثقة بالنفس كافية لدى كل منهما فى توطيد وإرساء أسس التعاون فيما بينهما على الوجه الأكمل . ونستطيع أكثر من ذلك أن نقول إن فترة التعارف قبل الخطوبة تحدد أيضا كيداية ما إذا كان كل من الطرفين قد حظى بالقدر لمناسب من الثقة بالنفس فى ضوء ما يتم بينهما من حديث ومواقف .

وفى الزواج نفسه يتحدد نوع العلاقة الجنسية الناجحة فى ضوء مدى ثقة كل من الطرفين فى نفسه من حيث القدرة على النهوض بممارسة جنسية ناجحة . لقد كان الاعتقاد قديما أن النشاط الجنسى فى الزواج إنما يعتمد على الغريزة البحتة وعلى القوة الجسمية وحدها . ولكن الواقع أن هناك عاملا هاما مسيطرا فى النهوض بالمسئولية الجنسية بين الزوجين . فإذا لم يكن



الزوج واقفا من قدرته على اىصال زوجته الى النعاط فى الممارسة الجنسية ، فانه لا يستطيع الاستمرار إلى أن يتم لها ذلك ، بل إنه سرعان ما يفرغ من نشاطه قبلها . ومن ثم يملكها الغيظ وتصاب بالأحباط . وإذا ما تكرر منه ذلك ، فانها تهمة بالأثانية أو بالخور الجنسى . ومن ثم فانها تكره الزواج وتشعر بأن ذلك القرن ليس كفوًا لها ، وانه ليس جديرا بتقديرها لأنه خالى الوفاض من الناحية الجنسية .

وبالنسبة للزوجة أيضا يجب أن تكون واقفة بنفسها حتى تستطيع توفير المناخ المناسب لزوجها فى المعاشرة الجنسية ، وأن تشجعه على امتلاك ناصية نفسه وألا يندفع فى الانفعال الجنسى قبل الأوان حتى يتحقق للطرفين ما يصبوان إليه من متعة متبادلة .

والواقع أن كثيرا من المشكلات التى تنشأ بين بعض الأزواج والزوجات إنما تنشأ عن نقص فى الثقة بالنفس . فالحالات التى يترهم الزوج فيها أن زوجته تفضى عنه أو أنها ليست معجبة به أو أنها تحاول خيانتة مع غيره أو تحونه بالفعل ، إنما يكون الأساس فيها هو إحساس الزوج بأنه غير جدير باعجاب زوجته ، وإحساسه الداخلى بأنه ليس حاصلا على ثقة بالنفس كافية . ومن جهة أخرى فان الزوجة التى لا يهدأ لها بال وقد خيمت عليها الشكوك بأزاء زوجها وعلاقاتها بأخرى ، إنما تكون غير واقفة بنفسها بل وقد تحس بأنها قبيحة الخلق - بغض النظر عما إذا كانت خلقتها قبيحة أم جميلة . فالمسألة متعلقة بما يتسلح به الشخص من ثقة بالنفس . والمثل السائر الذى يتردد على ألسنة كثير من الحكيمات من السيدات « ياوحشة كوفى نفشة » لا يمانب الصواب ، بل يشمل كثيرا من الحق . ذلك ان « النفشة » هى تلك المرأة المقعنة بالثقة بالنفس ، والتى لا ترى غيرها أكفأ منها فى تمرکز الاعجاب حولها . ولا تستطيع المرأة أن تكون « نفشة » إلا إذا كانت تعتقد فعلا فى قدرتها على جذب الانتباه إليها والاستحواذ على قلوب المحيطين بها والاستيلاء على إعجابهم بها .

على أن الثقة بالنفس لدى الزوج ولدى الزوجة بحاجة إلى دعم من الطرفين المتقابلين . فمن واجب الزوج أن يفعم زوجته بالثقة بالنفس بصفة دائمة . فلا بد له من أن يبدى إعجابه بجمالها كل يوم وأن يحدد مفاتها ، ولا يسمح للاعتياد والتقادم بالانصراف عن التعبير عن الإعجاب . ذلك أن كثيرا من الأزواج وقد اعتادوا مشاهدة جمال زوجاتهم ينصرفون عن ابداء الإعجاب لهن ، ومن ثم فان الاعجاب بنفسها يأخذ فى التزلزل والخبثوت . فتبدأ تقنها فى نفسها فى التزايل ، ولا تجد فى نفسها ما يدعو إلى الاعجاب . فاذا ما سمعت كلمة إعجاب من رجل آخر غير زوجها ، فانها سرعان ما تستفيق إلى كيانها الجمالى ، فتأخذها النعمة على زوجها كل مأخذ وتبدأ فى إكالة له عبارات الاتهام بأنه غير جدير بجمالها ، وأنه خائن أهوج طامع ما يكاد يحصل على مبتغاه حتى يزهد فيها ويغضى عنها ويشمثر منها ويبحث عن سواها .

والزوج بدوره بحاجة إلى غذاء لتقته بالنفس من زوجته . فلا بد للزوجة من العمل على دعم ثقة زوجها في نفسه حتى لا يسعى للحصول على ذلك الغذاء من مصدر آخر غريب . فإذ ما مضت الزوجة بإبداء الإعجاب لزوجها ، فإنه يبدأ في البحث عن تبدى له الإعجاب من بنات جنسها ، ولا تميمه الحيلة في ذلك . وهكذا تنهار العلاقة الزوجية أو تكاد بسبب عدم مداومة تغذية الثقة بالنفس لدى الطرفين بواسطة الطرفين .

يبد أن تلك التغذية النفسية يجب أن تكون تغذية طبيعية حقيقية ولا تكون روتينا زائفا فالواقع أن الكلمة الصادقة تكون كالورقة المالية التي لها رصيد حقيقي ، أما الكلمة الزائفة فهي كالعملة الزائفة التي لا تبيع عن رصيد حقيقي . والإنسان بطبعه لماسح للحقيقة ، ولديه القدر غالبا على التمييز بين الأصالة والزيف ، وبين الحق والباطل ، وبين الإعجاب والخداع ولكن المسألة بحاجة إلى تدريب . فأن تستطيع تدريب نفسك على الاستمتاع بجمال المنظر الطبيعي الذي تطل عليه شقتك التي تسكن فيها مها طالت مدة إقامتك بها . ومتنوا الجمال يستطيع أن يرى الجمال ويستمتع به مها طال عهده به ، ومها وقع بصره عليه أو وصل إلى سمعه إذا كان مما يسمع . فتنوq الجمال لا يسلاه ولا ينو عنه ولا يزهد فيه ، بل يستمر متعلقا به مقبلا عليه ناهلا من ينوعه . فالمتنوق للجمال كمدمن الخمر ، كلما شرب كأسا تأقت نفسه إلى كأس أخرى من نفس المشروب .

وثقة الزوجين بعضهما في بعض وثقة كل منها في نفسه تنعكس بلا شك على الكيان العام للأسرة وعلى الجو العام الذي يشيع في أرجائها وفي أبنائها . فالأسرة التي تستشعر الثقة في نفسها تقدم أبناء أشداء للوطن قيين بالكفاح وثنق الطريق والتغلب على الصعوبات وإحراز النجاح فيها يضربون فيه من شئون الحياة المتباينة . وعلى عكس ذلك فإن الأسرة التي يفتقر أبنائها إلى الثقة بالنفس فإنها تقدم للوطن مواطنين خائري النفس غير مقدمين منهزمين وداعين إلى الهزيمة والتواكل والاحباط .

وتتضح ثقة الأسرة في نفسها في نجاح علاقاتها بالأسر الأخرى . ذلك أن الأسرة كائن عضوى له سمة عامة ومواقف تتم عليه . والأسرة الواثقة بنفسها تستطيع أن تقيم علاقات إيجابية مع الأسر المجاورة ، وتستطيع أن تقدم إليها الخدمات ، وأن تمنح بغير انتظار لاسترداد عوض عما تقدمه . ولكنها أيضا أسرة تحافظ على كيانها الاقتصادي دون اغتصاب لحقوقها أو اعتداء على ممتلكاتها .

والأسرة الواثقة بنفسها لا تسمح بالتنازل عن استقلالها أو إفشاء أسرارها أو السماح بتدخل الأسر الأخرى في شئونها الخاصة أو في منازعاتها التي قد تحدث بين فرد وآخر من أفرادها ، بل تجعل فض تلك المنازعات من شئونها الخاصة بها .

وأكثر من هذا فإن الأسرة الواقة بنفسها لاتسمح بالذويان في أية أسرة أخرى حتى ولو كانت أسرة الزوج التي هو أبنا أو أسرة الزوجة التي هي بنتها . فطلالا أن أسرة جديدة قد تكونت فيجب أن تم بلورتها وأن تتخذ شكلا مميزا لها ، وأن تنشئ باستقلالها وتدافع عن كيانها وقوامها الذاتي القائم برأسه .

ويظهر أثر ثقة الأسرة بنفسها في نجاح أبنائها في تلقى الخبرات الجديدة وهضمها . والواقع أن الثورات التي تحيط بالناس قد لاختلف جوهرها من أسرة إلى أسرة أخرى ، ولكن الاختلاف بين أسرة وأخرى يكن في مدى ثقة أبناء الأسرة في أنفسهم من حيث قدرتهم على هضم المؤثرات التي يتلقونها بحيث تصير من صميم كيانهم . ولاتنظر كينونات غريبة عنهم ومبينة لقوماتهم . ومن جهة أخرى فإن الثقة بالنفس التي يتلبسون بها تجعلهم قادرين على التمييز بين المؤثرات التي تصل إليهم (أو التي يصلون إليها) ، فيقبلون ما يتناسب معهم وما يفيدهم وينبون عما يتعارض مع واقعهم وما قد يضر بهم .

ولاشك أن ثقة الأبناء بأنفسهم يدرأ عنهم كثيرا من ظواهر السلوك الشاذ التي تسبب لهم المشاكل مع أترابهم في المدرسة . ذلك أن السلوك النابي عن المألوف الذي يتأق عن نقص أو انعدام الثقة بالنفس إنما يعمل على سخرية زملاء الدراسة منهم وإحساس المدرسين بشلوذهم ، ومن ثم يجد أولئك الأبناء الشذاذ معارضة من كل جانب ، من الزملاء والمدرسين على السواء . وطبيعي أن يتخذوا من تلك المعارضة موقفا عدوانيا أو دفاعيا ، وما يترتب على ذلك من تعقيدات سلوكية ومشكلات نفسية تعرقل مسيرهم في الحياة وتجعل منهم كائنات شائنة غير منسجمة مع سواها من أفراد . وكلما صادقتهم صعوبة سلوكية ازدادوا شكا في قدرتهم على التكيف للمجتمع واشتدت إحساساتهم بفقد الثقة بالنفس .

والواقع أن كثيرا من حالات التخلف الدراسي إنما تنأى عن انعدام ثقة الطفل بنفسه . فهو طالما فقد ثقته في نفسه ، فانه لايستطيع أن يتلقى عن المعلم ما يقوم بتربيته ، ولا يستطيع أداء واجباته المدرسية التي يكلفه مدرسه بأدائها بالبيت على الوجه الأكمل كما أنه لايستطيع استظهار ما يطلب منه استظهاره ، بل انه لايستطيع التوصل إلى حل أية مسألة رياضية مها كانت بسيطة لأنه لايتق في قدرته على أداء تلك العمليات العقلية التي تتطلبها تلك المسألة .

وما يسم الأسرة الواقة بنفسها قدرتها على التخطيط الجديد والمستمر لنفسها ، وفتح آفاق جديدة أمامها مما يسمح لها بالتقدم في ركب الحياة والتقدم في مضاميرها وتوسيع آفاقها . ولاشك أن التخطيط عملية لازمة ولازمة لامفر منها لكل من الفرد والمجتمع . فكما أن الفرد لابد أن يتنوع بخطة يشق بها طريق حياته ويسير بها أغوار الجهول ، كذلك الحال بالنسبة بأى

مجتمع كبرأم صغر . والأسرة كمجتمع صغير أو بتعبير دقيق الخلية الأولى للمجتمع ، لابد لها من شق طريقها بين الأسر المتباينة . ولابد لتلك الخلية من التذرع بالثقة بالنفس حتى نستطيع أن نجهز الطاقة المطلوبة للعمليات التي تعترم القيام بها ، كما يجب أن تعدل من طرازها بما تستلزمه الظروف الطارئة التي لم تكن في الحسبان .

والأسرة الواقعة بنفسها تستطيع أن تتخذ موقفا حازما وحاسما من الأعداء المتربصين بها والذين يكيدون لها ويضمرّون لها الشر . ولستأ هنا نقصد أن تتخذ الأسرة الواقعة بنفسها موقفا عدوانيا بل ما نقصده هو اتخاذ موقف التماسك النفسى مع القدرة على الدفاع عن ربيع الأسرة . ذلك أن الأسرة بمثابة وطن صغير . وجدير بالمواطنين الصالحين أن يدافعوا عن وطنهم وعن رحابه . بيد أننا لانصل في تشييتها بالمواطنة في ربيع الأسرة إلى حد الاشتباك مع الأسر المعادية ، لأننا في ظل المجتمع الحديث والحضارة الحديثة تؤمن أيضا بسيادة القانون . وسوف تنتهى الحروب نهائيا بين الأوطان الكبيرة عندما يشتد مساعد الأمم المتحدة وتتمكن من فرض سلطان القانون بين الدول بحيث يتسنى لها احقاق الحق بحزم وحسم .

المدرسة والحياة المدرسية :

مما لأشك فيه أن الطفل يتلقى أول بذور الثقة بنفسه من أسرته وما يشيع فيها من قيم تتعلق بقيمة الفرد وحرية التعبير عن نفسه باستقلالية وحرية . ولكننا نتعجب أن المدرسة صارت في العصور الحديثة أبعد أثرا في الحياة الناشئة من الأسرة ، وخاصة بعد أن أخذت الحضارة تستأثر برعاية الطفل في من مبكرة جدا من حياته . أضف إلى هذا أن الطفل بالمدرسة الابتدائية ثم الطالب بالمدرسة الإعدادية والمدرسة الثانوية والجامعة يقضى جل وقته إما بين أقرانه من الزملاء وفى رعاية أساتذته ، وإما فى الاستذكار بالبيت مما يدل على أن المدرسة أو الكلية تلاحق الناشئة والشباب حتى بعد انصرافهم عنها إلى بيوتهم وتستأثر باهتمامهم بل وباهتمام الوالدين اللذين يحضن الابن والبيت على الاستذكار والمثابرة على الاطلاع .

والواقع أن الانصالات والتفاعلات التي تحدث بين التلاميذ بعضهم وبعض فى المدرسة والجامعة ثم بينهم وبين القائمين على تربيتهم وتعليمهم ، إنما تصبغ الحياة المدرسية والجامعة بصبغة معينة وتحدد مدى ثقة الشباب والشابة فى شخصيتيها وتحدد موقفها من الحياة ومن المجتمع . بل وتحدد التهج الذى سيجهته فى حياتها فى المستقبل وما يتسم به هذا التهج من ثقة بالنفس أو من انزواء على النفس والانطواء بعيدا عن مناشط الحياة واصطراعاتها .

ومن أهم العوامل التي تحدد نوعية الحياة المدرسية تلك الفلسفة التي تأخذ بها المدرسة أو الجامعة نفسها بها ، وما تترجمه من مبادئ فى معاملة أبنائها وبناتها . وهناك بوجه عام فلسفتان

يمكن أن تستعين المدرسة أو الكلية بأحداهما في معاملة التلاميذ أو الطلبة : الفلسفة الأولى هي الفلسفة الدكتاتورية والفلسفة الثانية هي الفلسفة الديمقراطية . والفلسفة الأولى تركز مقاليد المدرسة أو الكلية في يد ناظر المدرسة أو عميد الكلية ، ولا تسمح للتلاميذ أو الطلبة بالمشاركة في الحكم أو بتسيير دفة العمل أو وضع المناهج أو إرساء التقاليد المدرسية أو الجامعية . أما الفلسفة الديمقراطية فأتاحتها على عكس ذلك تؤمن بأن التلاميذ يمثلون الشعب بالمدرسة أو الكلية ، وأن للشعب الحق كل الحق في أن يحكم نفسه بنفسه ، وأن من الخطأ فرض وصاية عليه من الكبار . فالتلاميذ والطلبة الحق كل الحق في أن يحكموا أنفسهم بأنفسهم وأن تكون لهم الكلمة الأولى في المناهج وفي إرساء التقاليد المدرسية والجامعية وهم الذين يجب يسكروا بأيديهم الطرق التي تشكل بمقتضاها الجمعيات المدرسية والتنظيمات الطلابية المتباينة وألا تقدم إليهم تلك التشكيلات جاهزة مرسومة بواسطة الكبار الذين يقومون بالعمل بالمدرسة أو الكلية أو خارجها بالجهات العليا بوزارة التربية أو وزارة التعليم العالي .

وهناك بلا شك أطراف بين هذين الاتجاهين المتطرفين . فهناك حلول وسط تقرب بين الاتجاه الدكتاتوري والبحث والاتجاه الديمقراطي البحث . وتتحدد تلك الأطراف في ضوء مدى الوعي الطلابي والجامعي من جهة ، وفي ضوء الفلسفة التربوية التي يؤمن بها المجتمع ككل من جهة ثانية ، وفي ضوء مدى ما يحجزه كلا الاتجاهين الدكتاتوري والديمقراطي من نجاح ومدى ما يثبت من فعالية في الواقع وفي ضوء سجل الماضي بل وفي ضوء سجل تاريخ المدارس والكليات بالجماعات الأخرى من جهة ثالثة .

ويعد مناصرو الاتجاه الدكتاتوري إلى الزعم بأن هذا الاتجاه وتطبيقاته هو التمكن بفرض الثقة بالنفس في قلوب التلاميذ والطلاب ، بينما يطعنون في الاتجاه الديمقراطي ويتهمون أصحابه بأنهم لا بد فاشلون في غرس الثقة بالنفس في قلوب التلاميذ والطلاب . فهم يرون من جهة أن ناظر المدرسة أو عميد الكلية الدكتاتوري لا يستأثر بكل السلطة في يده كما يزعم الديمقراطيون اقراء ، بل هو يمثل قمة السلطة فحسب ، وهو يسلم بالتسلسل لمن تحت امرته سلطات مطلقة بحيث يتسنى لكل شخص في موقعه أن يكون سلطة حاسمة وقاطعة ومنفذة ، وعلى كل من تحت امرته أن يطيعوا . والدكتاتوريون يزعمون أن الثقة بالنفس لا تعتمد على كثرة التذكير بل على موقف وجداني وإداري معين من شأنه أن يجعل الواقع الخارجي خاضعا للبت المباشر بغير اجالة التفكير مدة طويلة ، أو إن شئت قل ان الدكتاتور لا يعتمد على المنطق الذي يوازن بين أمرين أو أكثر ثم يختار واحدا بالموازنة والمقارنة والتقد ، بل هو يعتمد على شيء آخر غير المنطق هو الحدس . والحدس هو حكم مباشر نتيجة رؤية نفسية معينة يرى الشخص فيها الحقيقة دفعة واحدة وبغير تدريج بفكر منطقي تسلسلي . فالحدس يتأق للدكتور طرفة واحدة

ولا يتطلب وقتاً للشك أو المفاضلة أو حتى مراجعة ماسبق له أن اتخذ من قرارات . وهذا الموقف الحاسم والطرفى يقوى الثقة بالنفس فى رأى الدكاتوريين لأن الشخص الذى يتخذهُ يؤمن سلفاً بصحة ما يتخذهُ من قرارات ، بل إنه يتزه قراراته عن النقد سواء النقد الذاتى أو نقد الآخرين . وأكثر من ذلك فإن الدكاتور يعتبر أن النقد الذاتى ونقد الآخرين مدعاة لفقدان الثقة بالنفس ، وذلك لأن معنى النقد الكشف عن القائص التى يتضمنها التصرف ، والوقوف على جوانب النقص فى القرارات مما يفقد الشخص - فى زعمهم - القدرة على التماسك النفسى وتزيره الشخصية عن الخطأ .

ويضيف الدكاتوريون إلى هذا أن الديمقراطية بما تزعمه من حكم المجموعة لنفسها إن هى إلا تغطية وإيهام لحكم أقلية ماهرة مندسة فى المجموع . فهناك أقلية تحكم بمكر ودهاء وتدفع بالجمهرة إلى اتخاذ موقف جماعى معين . وكيف يستطيع الشخص العادى أن يتلبس بالثقة بالنفس وهو لا يكاد يستين طريقه فى المجموع ، وحتى إذا هو استطاع أن يشق طريقه إلى أعلى فإنه يجد الضغوط الجماهيرية تكتفه من كل جانب وقد عملت على تقليم أظافره والحيلولة بينه وبين ممارسة سلطاته ، وبينه وبين حسم الأمور بالطريقة التى يراها هو . إنه لا بد تبعاً للأسس التى تقوم عليها الديمقراطية أن يستلهم المجموع لا أن يستلهم صميم كيانه الداخلى . وأنا له أن يحقق ذاته ، وقد بصم على أن يحقق الكيان الجماهيرى لا أن يحقق ذاتيته ؟

وبينا نجد أن دعاة الدكتاتورية يدافعون عن أنفسهم وعن أتباعهم وينيطونهم بالثقة بالنفس دون الديمقراطيين ، فأننا نجد أن الآخرين من جهة أخرى يتحفظون للدفاع عن موقفهم ، زاعمين أن الديمقراطية بما توفره من فرص ومن تكافؤ هى الجديرة بتوفير الثقة بالنفس للناشئة ولكل المترشحين لخطاها والمتمسكين بتلابيبها والمخلصين فى تطبيق مبادئها . وبينا نجد أن الديمقراطيين يدافعون عن الديمقراطية باعتبار أنها السبيل الأمثل لفرس روح الثقة بالنفس . فانهم من جهة أخرى يتعنون على الدكتاتورية لأنها المولود الهدام لكل ثقة بالنفس ولأنها منيح للحياة لا يكفل للمتذرع به أن يحقق ذاتيته ولا أن ينمى فى نفسه عوامل الايمان بالذات والقدرة على تحقيق الهوية الذاتية .

فالديمقراطية ليست كما يزعم الدكاتوريون هى حكم الدماء ، ولاهى حكم المجموعة كلها للمجموعة كلها ، بل هى حكم نواب المجموعة للمجموعة بالانتخاب الحر . فهى أولاً وقبل كل شئ تتيح الفرصة أمام الجميع للتبريز والتقدم فى ركب الحياة فى أى موقع اجتماعى بغير احتكار للسلطة وبغير توريث لزام الأمر . فأنت فى ظل الديمقراطية تستطيع أن تشق طريقك إلى القمة بما تثبه للمجموع من أنك جدير بالثقة وبأنك قادر على تحقيق ذاتك من

خلال تحقيق الذاتية الجمعية . وهل من سبيل آخر لتحقيق الذات - طالما أنك عضو
بمجتمع - إلا عن طريق استرضاء المجتمع واستمالته واقتناعه بأنك جدير بثقته .

ومن جهة أخرى فإن الديمقراطية تعتبر منهاجاً تربوياً لتنمية روح الزعامة لدى الأفراد في
جميع المستويات . فالتحاذ المدرسة للديمقراطية منهاجاً تربوياً إنما يكفل لكل طفل ولكل شاب
فرصة كافية للقيادة ، بل ويكفل له فرصة التعرف على ما يرضى المجتمع وما ينفره منه . فأنت
تستطيع أن تصير زعيماً إذا دربت نفسك على روح الزعامة وتستطيع أن تشق طريقك إلى
أعلى قمة بالمجتمع إذا أنت سلكت الطريق الواجب اتباعها لتسلك سلم الزعامة بالمجتمع . ولكن
عليك أيضاً أن تفهم أن السلم الذي يصل بك إلى أعلى عِلين هو نفسه السلم الذي يمكن أن
يبيط بك إلى أسفل سافلين . فالديمقراطية تكفل لك التصعيد كما أنها تستطيع أيضاً أن تقوم
بعملية التزليل . فلكي تستطيع الاحتفاظ بمكانتك المرموقة التي صعدت إليها يجب عليك أن
تفهم التغيرات التي تطرأ على المجتمع أولاً بأول وأن تظل طافياً على السطح وإلا فانك تنوص
ويدفع بك التيار إلى أسفل بينما يطفو آخرون على رأسك .

ولكي تظل طافياً على السطح يجب أن تظل ممسكاً بزمام الأمرين بيديك وإلا فلت القيادة
من بين أصابعك . وهذا بحاجة شديدة إلى أن تتق نفسك . وهنا في الديمقراطية لا تعتبر الثقة
بالنفس هبة لدية ولا عملية حدسية لا تعتمد على التفكير بل هي عملية علمية قائمة على أسباب
معلومة واضحة للعيان . إنك تفهم وتنفذ ثم تتخذ لنفسك موقفاً وجدانياً . ولا تأتي لك الثقة
بالنفس إلا لأن الطريق قد صارت واضحة المعالم أمامك ولا تخيم الغيوم عليها . وقد أزعجت
منها جميع العقبات التي تسدها والتي تحول دون تحركك إلى أمام حيث هدفك الذي تترسمه .

وما يزعمه الدكتاتوريون من أن الديمقراطية تعرض المؤمنين بها للخور النفسي ولوهن
الشخصية إنما هو زعم باطل من أساسه ، والعكس هو الصحيح . ذلك أن قوة المتذرع
بالديمقراطية تأتي له بإضافة قوته الشخصية إلى ما يستمد من قوى مستلهمة من المجتمع .
فالديمقراطي قوى بنفسه وبالمجتمع أيضاً . وكيف يتسرب الضعف إلى نفسه وقد أخذ تفويضا
من المجتمع بالعمل . إنه إذن يسيطر وينفذ إرادته بقوة محولة وشرعية وبقليل معارضة طالما أنه
ينفذ إرادة المجموع . وأكثر من هذا فإن الزعيم يستطيع أن يشق طريقاً جديدة لم تكن مرسومة
من قبل ، بل يشقها هو لأول مرة . والواقع أن الديمقراطية لا تلغى شخصية الزعيم وتجعل منه
أداة لتحقيق إرادة الجماهير فحسب ، بل إنها تتيح له أكثر من ذلك أن يرتفع على مستوى
الجماهير إذا كان ملهماً وأن يتفرع بالحدس - تلك الأداة التي يعتقد الدكتاتوري إنه الوحيد الذي
يتفرع بها دون سواه - بحيث يستطيع أن يأتى بالجديد . ولقد يحدث أن يجد الزعيم

الديموقراطية معارضة شديدة من أتباعه ومن المجتمع بعامه فيأخذ في تبيان مقاصده بما يقدمه من حجج دامغة تعمل على إحالة المعارضة إلى تأييد ، فتتسع رقعة نفوذه ويجعل منه المجتمع الديموقراطي شعارا لقوته بغير أن يحيله إلى دكتور يستلب مقاليد الأمور من كيان المجموع ويستحوذ بها دونه .

والمدرسة والكلية الديموقراطية لا يفقد القانون عليها من ناظر أو عميد أو مدرسين أو أساتذة سلطاتهم على التلاميذ والطلبة . ومن يفهم روح الديموقراطية بأنها إزاحة الكبار من أماكنهم لكي يحتل التلاميذ والطلبة أماكنهم ، إنما يكون قد كون صورة شائنة عن للديموقراطية . فسلطة ناظر المدرسة أو عميد الكلية أو المدرس أو الأستاذ لا تقلت بالمدرسة أو الكلية الديموقراطية من بين يديه بل يظل ممسكا بها وممارسا لها بكل قوة وأصالة إذا هو فهم المغزى الحقيقي للديموقراطية . وليس من شك في أنه يستطيع أن يثبت وجوده ويستمر في الامساك بزمام الموقف طالما أنه متمتع بصلاية الشخصية وبالثقة بالنفس . والواقع أن الأستاذ القوي لا يخشى من مزاحمة الطلبة له ، لأنه بقوته الشخصية يجعل من الديموقراطية الشائنة بمدرسته وكيته مجالا تدرييبيا لتربويًا للجيل القادم ، لأن صغار اليوم هم كبار الغد ، ولا يحق لأى من الكبار أن يظنوا أنهم خالدون وليس من حق جيل الناشئة أن يتمرن أفرادها على ممارسة القوة ولا التلرب على استخدام حقوقهم في تولى شئون حياتهم الخاصة والمجتمع بممارستها . ذلك أن السلطة القيادية الطفرية لا تكون مكلفة بالنجاح بل الأغلب انها تبوء بالفشل ، بينما يكون التلرب في ظل توجيه متصرفينا بالنجاح وكفيلة بالسير قدما بأرجل ثابتة لا تميد الأرض من تحتها .

ويقول المتفانون عن الديموقراطية إن الدكتاتورية غير جديرة بتلرب الناس على الزعامة لأنها لا تؤمن أصلا بالتلرب بل ينصب إيمانها كله على الالهام والجلس الذين يتأثيان للزعيم عن مصدر خفى غير معلوم وليس له مايسوغه . وشاهد ذلك أن جميع الدكتاتوريين زعموا لأنفسهم شيئا لا يتاح لباقي الناس . فهترو مثلا زعم لنفسه سطوة إرادية وزعم لنفسه إلهاماً لايتاح لساير الناس . ومن ثم فالأحرى بالجميع أن يتبعوا أوامره وهم عميان وألا يتجرأوا بتوجيه النقد إلى ما يتخلده من قرارات أو لا يرتثيه من آراء .

فاذا صحت دعوى الدكتاتوريين ، فمن الممكن إذن أن تظل المجموعة بغير زعيم إذا لم يتح لها شخص ملهم يرى ما لا يراه سواه ، ويلهم بما يستعصى على باقى أفراد الجماعة . وطبيعى أن يعدد الدكتاتور إلى قتل المواهب التى كان يمكن أن تخلفه بعد سقوطه أو موته . ذلك انه يحس بأن أية موهبة تبرغ للعيان إنما تعد منافسا خطيرا له يجب استئصالها والقضاء عليها . من هنا فان

المشكلة التي تواجه الجماعة بعد موت الدكتاتور أو القضاء عليه هو الاحساس بالفراغ الخطير من بعده إلى أن يقبض للمجموعة أن تفيق لنفسها وتبدأ في جمع شتاتها وتكوين صف جديد يتولى زمام الحكم الديمقراطي .

فواضح إذن أن الدكتاتورية لا تسمح بإشاعة الثقة في النفس في الأفراد حتى إذا هي أتاحت للدكتاتور وأعوانه تلك الثقة التي تعتمد على أصالة في الشخصية أو على واقع موضوعي . فالفرد العادي بالمجتمع الدكتاتوري هو فرد ضائع لا يجد نفسه في ذلك الخضم . أو هو يحس بأنه أداة مسيرة لا تعرف طريقها ولا يحق لها أن تعرف طريقها . إنها كيان يحركه كيان آخر خارج نطاقه على عكس الفرد بالمجتمع الديمقراطي الذي يحس بأنه عضو مؤثر من قريب أو من بعيد . فإذا لم يقبض له أن يكون زعيما مسكيا بزمام الجماعة في قبضته ، فلا أقل من أنه يصوت للزعيم أو ضده وله الحق في إعلان رأيه بصراحة سواء بلسانه أو بقلمه أو بطريق غيره ممن يتسنى لهم إيصال صوته وآرائه إلى الزعامة من فوقه .

الحياة العملية :

تعتبر الثقة بالنفس من المقومات الهامة التي تتمتع بها الشخصية الناجحة في الحياة العملية . ذلك أن الشخص في الحياة العملية يكون مسئولاً عن نفسه ولا يظهره أحد ولا يجد من يدركه عنه الخطأ أو يكفل له وسائل العيش . فهو في معترك الحياة يعتمد على ساعديه في كسب قوته وفي تسيير دفة حياته وفي إصدار قراراته التي تحدد مصيره وترسم خطوط مستقبله .

والواقع أن كثيراً من مواقف الحياة العملية لا يحتمل التأجيل ، بل يكون على المرء فيها أن يتصرف فوراً وبحسم وإلا فإن التأجيل يكون معناه ضياع الفرصة واستحالة استرجاعها من جديد . وطبيعي أن الشخص لا يستطيع أن يصدر قراراً فوراً إلا إذا كان قد تسلم بالثقة بالنفس واطمأن إلى صدق أحكامه التي يصدرها .

أضف إلى هذا أن كثيراً من الأعمال الحرة تتطوى على مغامرة إما أن تحمل النجاح الباهر وإما أن تبوء بالفشل الذريع . ولكي ينخرط الشخص في أي عمل حر يجب أن يتدبر بالثقة بالنفس . والواقع أن الكثير من الناس يخشون الدخول في المشروعات الحرة لأن ذويهم والمثولين عن تربيتهم وتنشئتهم قد أفهموهم بالأحباط وحالوا دون الثقة بأنفسهم . ولو أن الكبار من حولهم قد أحاطوهم بالثقة والطمأنينة ودفعوا بهم إلى المغامرات الصغيرة التدريبية وهم بعد ناشئة ، إذن لكانوا من الناجحين في اقتحام صروح الحياة ولكانوا من المتفادين على الصعوبات التي تكثف المشروعات ، بل لكانوا على استعداد لقبول ما قد يصادفونه من صعاب وما قد تتضمنه المشروعات التي يضطلعون بها من خسارة أو عقبات .

وتتضمن الحياة العملية الكثير من العلاقات الاجتماعية التي يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أنواع رئيسية : علاقة مع الزملاء ، وعلاقة مع المرؤوسين ، وعلاقة مع الرؤساء . وهناك علاقة رابعة قد توجد في بعض الأعمال وهي العلاقة بالزبائن . أما العلاقة بالزملاء فانها تتم بشئين رئيسيين : التعاون والتنافس . والتعاون يتطلب الثقة بالنفس حتى يكون الشخص مطمئنا إلى أن ما يبذله من جهد مع الآخرين لا يستحيل إلى تسخير وتحميل بجهود لاتقع في نطاق المسؤولية الشخصية . والواقع أن كثيرا من الزملاء ببعض الأعمال ينوطون غيرهم من زملائهم بأعمال ومهام تقع في صميم اختصاصاتهم ، وقد انتهزوا فرصة نقص ثقة الشخص بنفسه فأخذوا يحملونه بما لايقع في نطاق مسؤوليته . وإنك لتجد الشخصية التي لاتثق بنفسها لاتستطيع أن تقول لا ، ولاتستطيع أن ترفض مايكلمه الآخرون إليها من أعمال حتى ولو كانت تعرف بشكل قاطع أن ما يطلب منها لايقع ضمن اختصاصاتها . وواضح أن هناك فرقا واضحا بين التعاون وبين الاستكراه أو السخرة . فالتعاون معناه أن تضطلع بالنصيب الذي يخصك من العملية المشتركة على الوجه الأكمل دون تجاوزها إلا إذا كان هناك مايرر ذلك ، كمرض أحد الزملاء وتوزيع بعض عمله أو كل عمله على باقي الزملاء ، أو غير ذلك من ظروف غير طبيعية . ولكن الثقة بالنفس تأتى على الشخص أن يضطلع بععبه غيره لا شئ إلا لأن ذلك الغير يريد أن يحمل سواء بمسئوليته وأن يستغل طبيته أو كرم أخلاقه . ولا يكون رضا الشخص بالقيام بعمل غيره في هذه الحالة من قبيل الأخلاق الكريمة ، بل يكون ناشئا عن نقص في الثقة بالنفس .

أما التنافس بين الزملاء فهو أمر طبيعي ، والشأن هنا كالأشأن في الطبيعة حيث البقاء لأكثر الكائنات ملاءمة لظروف الحياة وتقلباتها . وحيث أن الزملاء جميعا يتسابقون على المناصب الأعلى ، فان من الطبيعي أن تحدث مباراة بينهم لنيل قصب السبق واحتلال المنصب المرموق والارتفاع عن مستوى الزمالة إلى مستوى الرئاسة . وتشتد المنافسة بين الزملاء بالنسبة لعنق الزجاجة حيث يكون الراغبون كثيرين والهدف المطلوب محصورا في نطاق ضيق ، أو حيث يكون المنصب الشاغر محصورا في وظيفة واحدة . ويكون معنى هذا أن الجميع سيفشلون في تحقيق الهدف إلا شخصا واحدا من جميع الزملاء . مامعنى هذا إذن ؟ معناه شدة التنافس ، ومعناه أيضا أن المتنافسين يجب أن يتدفعوا بالثقة بالنفس حتى يتسنى لهم الصمود في المعركة . ولعل من عوامل الفوز التدرج بأكبر قدر من الثقة بالنفس .

والعلاقة الثانية هي العلاقة بالمرؤوسين ، أعنى عندما يكون الشخص رئيسا لمجموعة من الأفراد . وهنا نجد ثلاثة أنواع من الرؤساء : رئيس يسيطر على مرؤوسيه بالعدوان والتهديد وتوقيع العقوبات ، ورئيس بالمكافآت والحوافز والتملق ، ورئيس يسيطر بالثقة بالنفس . (ظهر الثقة بالنفس ٤٤)

وتقسيمنا هذا ليس تقسيميا مطلقا بل هو تقسيم في ضوء الصبغة السائدة على علاقة الرئيس بمرءوسيه .

والرئيس المسيطر بالمعدون والتهديد وتوقيع العقوبات لا يكون في الغالب واتقا بنفسه ، بل على عكس ذلك يكون مفتقرا إلى الثقة بالنفس ، ومن ثم فانه يحارب عدم ثقته بنفسه بالتمذرع بوسائل الارهاب ، وكأن لسان حاله يقول : « طالما أني مفتقد الوسائل الشخصية في السيطرة على من يقعون تحت امرتي ، فلا أقل من أن أُلجأ إلى الإيذاء عليهم يرتدون » ولقد يبدو الرئيس من هذا النوع واتقا بنفسه أمام مرءوسيه ولكنها في الواقع ثقة ظاهرية جوفاء لا تخفى وراءها رصيذا حقيقيا من الثقة بالنفس .

والنوع الثاني من الرؤساء وهو النوع المتذرع بالمكافآت والخوافز والتهلق . فانه يعتمد على الاسترضاء والاستمالة . وعلى الرغم من أن هذا النوع من الرؤساء أفضل من النوع السابق المتذرع بالتهديد والإيذاء ، وعلى الرغم من أن المكافأة قد تحمل آثارا أبقى وأغزر من الآثار التي ترتب على التهديد والإيذاء ، فان الرئيس الذي يجعل الاستمالة أداة الوحيدة أو الأساسية في معاملة المرءوسين ، يكون بالتالي مفتقرا إلى الثقة بالنفس ، ويكون متسلحا بوسائل الاستمالة تعبيرا عن ضعف شخصيته ، ومن ثم فان المرءوسين سرعان ما يكشفون ضعف شخصيته وانعدام ثقته بنفسه فيطمعون في المزيد من المكافآت والخوافز ولا يحدى معهم الاطراء . وكما زاد الرئيس من هذا النوع في الاغداق على مرءوسيه وزاد من الثناء عليهم ، ازدادوا هم تجبرا عليه وأخذوا يعكسون الآية ، فيحسون في أنفسهم القوة ، بينما يحسون فيه الضعف . ولعل من أخطر الأمور انتهاكا للأعمال أن يحتل الرئيس موقع الضعف ، بينما يحتل المرءوسون مركز القوة . والواقع أن ظاهرة رخاوة الرؤساء تنفضي اليوم في كثير من المصالح والادارات والشركات بسبب تحلل الرؤساء عن الثقة في أنفسهم ، وتسليم القيادة لمديري المكاتب واحتلال موقع المضرج أو موقف المطرى التملق لكل العاملين تحت امرته ، حتى لقد يحدث أن يتوسط المدير لدى مدير المكتب مسترجا ومستجديا عطفه على أحد المرءوسين الذي ما يكاد يخرج من مكتب ذلك المدير حتى يضرب كفا بأخرى منهشاً للأوضاع المقلوبة والخرابة .

أما النوع الثالث من الرؤساء وهو النوع الذي يعتمد في معاملة مرءوسيه على ثقته بنفسه ، فانه يعتمد إلى ماينم على الثقة بالنفس . ذلك أن الثقة بالنفس ليست شيئا يخضع للقياس أو الحصر أو التحديد ، بل هو حالة نفسية لها ظواهر خارجية تتبدى في سلوك المتلبس بها . ومن أهم تلك الظواهر السلوكية الخارجية الوقفة والجلسة والمظهر العام والحركات التي يأتيها الشخص وكذا طريقة المشي والموقع الذي يتخذه من باقى الأشخاص في الموقف ثم تتبدى الثقة

بالنفس في صوت الشخص وفي خلو كلامه من اللوازم اللفظية التي قد تسيطر على كلام غير الواقفين بأنفسهم . ذلك أن الشخص الذي تنقصه الثقة بالنفس كثيرا ما يعمد إلى استغلال لازمة لغوية معينة ككلمة « مثلا » يلوكلها بين جملة وأخرى بغير أن تكون ذات معنى بل كالا يجب حذفها من سياق الكلام لأنها تشوه المعنى المقصود وتضايق المستمع وتوحى له بألا المتحدث شخص خائف من عدم تصديق المستمع له وأنه لا يثق في الحديث الذي يردده وأكثر من هذا فإن كثيرا من عيوب الكلام إنما ترد في أسبابها الحقيقية إلى افتقار الشخص لإثقة الثقة بالنفس ، ولا يكون أمام المالحج سوى طريق واحد هو رد الثقة بالنفس إلى ذلك الشخص الذي تتذبذب الكلمات بين شفثته . وقد يكون الاكثار من الكلام والادمان في شرح المقصود والبحث عن مبررات أو براهين أو الدوران حول نفس المعنى عرضا للافتقار إلى ثقة الشخص بنفسه .

ومن ظواهر الثقة بالنفس أيضا لدى الرئيس من هذا النوع الأخير سرعتة في البت في المسائل التي لا تحتاج إلى تأجيل أو التي لا تحتاج إلى دراسة مستفيضة أو التي لا تحتمل اللبس ، كما يكون حاسما في القضاء على الفساد وفي الاقتضااض عليه بخطى ثابتة غير مترددة ، ويكون جديرا بالثبات في معترك هجومه على المفاسد بغير هوادة أو تردد .

ومن ظواهر الثقة بالنفس أيضا لدى هذا النوع من الرؤساء توزيع المسئوليات على المرؤوسين وإنفاطة المسئولية المناسبة بالشخصية المناسبة ، وبث روح الثقة بالنفس في الآخرين . ذلك أن الرئيس الائق في نفسه ، يسعى جاهدا لاشاعة الثقة بالنفس في كل من يحيطون به وبخاصة في مرؤوسيه . والوائق بنفسه لا يخشى من ثقة الآخرين بأنفسهم ، ولا يحقد عليهم ، بل يسر بذلك ويعتبر أن تلك الثقة التي يحوزونها سوف تضاف إلى ما يتمتع هو به من ثقة بالنفس فتصير ثقة ذات وزن كبير تخلف المهدف الذي يتوخاه في تسير دفة العمل بسهولة ويسر ونجاح .

والرئيس المتلزع بالثقة بالنفس بازاء مرؤوسيه يعطى كل عملية ما تستحقه من جهد ووقت بغير مبالغة وبغير تقصير . فالواقع أن هذا النوع من الرؤساء يلتزمون مبدأ الوسط الذي قال به أرسطو من أن الفضيلة وسط بين رذيلتين : افراط وتفریط . والشخص الائق بنفسه لا يفرط في الاهتمام بالشئ أكثر مما يستحق ، كما أنه لا يهمل الشئ الذي يستحق الاهتمام أو يوليه أهمية أقل مما يستحق . إنه يقيس الأمور بمقياسها الصحيح لأن الثقة بالنفس تمنحه نظرة واقعية إلى الأشياء ، بينما يعمل فقدان الثقة بالنفس على المبالغة في تصور الأشياء . وإنك لتجد الرئيس المفتر إلى الثقة بالنفس وقد أخذ يقيم الدنيا ويقعدها بسبب أمور تافهة لا تستحق

كل ذلك الغضب وكل تلك الثورة العامة التي لا تعرف لها حدودا ، كما أنك تجد فئة أخرى من الرؤساء المفتخرين إلى الثقة بالنفس وقد أخذوا الطريق العكسي فيضمون أيديهم في الماء البارد فلا يحركون ساكنا بينما تقع من حولهم ونحت أبصارهم أمور يندى لها الجبين وتستثير كل إنسان عادى لأنها أمور تهدد بالخطر أو تنبؤ عن القيم السليمة .

ولعل الرئيس الواثق بنفسه يلتزم بمبدأ سلوكي هام وهو العمل على تشذيب الزائد من السلوك وإضافة ما ينقصه . ذلك أن الثقة بالنفس تكفي وحدها لقيام الشخصية بعملها دون مبالغة بإضافة تزيينات سلوكية ودون بتر السلوك فيضحى سلوكا ناقضا شأنها .

والرئيس من هذا النوع لا يسمح بأن يفلت زمام أعصابه ، فهو مالك لخاصية انفعالاته . وعندما يقع بصره أو يصل إلى سمعه مالا يراه متمشيا مع ما يجب أن يكون فإنه يأخذ في معالجة الأمور بمجدية لا تحتاج إلى ما يساندها من انفعالات غاشمة . ذلك أن الانفعال دليل الافلاس ، بينما يكون الشخص الممسك بزمام الموقف في غير حاجة إلى صخب كثير ولا إقامة الدنيا واقعاها ، بل هو يقدم على شجب الخطأ بالوسائل القانونية والمنطقية المأدبة . وإنك لتجد الرؤساء من هذا النوع يلتقون بالرعب في نفوس المارقين الخارجين على الخط السليم بحيث يخشى الآخرون سطوتهم ، وقد علموا أن ما في أيديهم من قوة نفسية ومن منطق شديد ومن امتلاك لخاصية القانون ومن قدرة على التصرف الحاسم والحازم لما يكفل لهم الحية ولما يجعل الناس يخشون بأسهم وسطوتهم . من هنا فإن الرئيس الواثق يكفي في الغالب بالكلمة المأدبة الحازمة يسوقها فتسرى في الأعصاب قوة فعالة بحيث تردع كأنها عقوبة خطيرة .

والرئيس الواثق في نفسه لا يجد لديه حاجة إلى التدخل في الأمور الشخصية الخاصة بالمرءوسين أو بالرؤساء الآخرين . فلقد يعتقد بعض الرؤساء ممن لا يتمتعون بثقة كافية بالنفس أن وقوفهم على المسائل الشخصية المتعلقة بالمرءوسين ربما يجعلهم في منأى عن كيدهم ومؤامرتهم ، وأخرى يكسب مودتهم وحمايتهم من سخطهم ونقدتهم . أما الرئيس الواثق بنفسه فإنه لا يجد في ذلك ما يجنيه ظهره أو ما يندأ عنه شيئا من الأذى قد يوجهه أحد المرءوسين إليه ، بل إن ثقته بنفسه تشكل له درعا واقيا كافيا من كل سوء ، وتمكنه من شق طريقه في عمله بغير مسند يعتمد عليه من هذا القبيل .

ومن مظاهر الثقة بالنفس أيضا لدى هذا النوع من الرؤساء تجنب إكالة المديح جزافا للمرءوسين بل والاقتصاد في ذلك . ذلك أن الرئيس الواثق في نفسه لا يستجدي عطف مرءوسيه باطراحتهم والمبالغة في الثناء عليهم ، بل هو يكتفي بإبداء الرضى من وقت لآخر في غير مبالغة وفي أوقات متباعدة ، بحيث من يحظى بمجده يعتز بما سمعه ويكون حدثا سعيدا اختص به .

والواقع أن الشخصية التي تدأب على مديح الآخرين والثناء عليهم بغير تحرز أو تدقيق إنما تفقد ما يمكن أن يؤثره المديح في الآخرين ، بل إنها تهتم بالمبالغة والمداهة ويصير المديح الذي يكال جزافا لكل من هب ودب مدعاة للهزء والسخرية ويصير شيئا مجوجا ولغوا من اللغو وهراء من الهراء .

ولعلنا إذا حللنا شخصية من يكيل المديح جزافا نجد أنه إنما يستخدم ذلك لتغطية مآلديه من ضعف في الثقة بالنفس وكذا ما يحس به من عدم الثقة في الآخرين أيضا . ولو تسنى له أن يقف على الانطباع الذي يتأى للآخرين بعد مديحه لهم بهذه الطريقة الجزافية إذن لكان قد امتنع عن مدحهم تماما ، أو على الأقل لكان قد التزم بالخط السليم في ذلك وصار مقتصدا جدا في اطراء الآخرين .

والرئيس الواثق بنفسه يتجنب التلويح بما لديه من سلطة وما يستطيع أن يوقعه من جزاءات رادعة . ذلك أن الثقة بالنفس تكني للتأثير المباشر وحمل المرءوسين على طاعة الأوامر بغير تلويح بالسلطة الموهلة .

أما العلاقة الثالثة التي يمكن أن ينخرط الشخص في نطاقها فهي العلاقة مع الرؤساء . والمرءوس الواثق بنفسه لا يجد في نفسه حاجة إلى الانخراط في ثلل يتاصر أفرادها بعضهم بعضا ، كما لا يجد في نفسه حاجة إلى اتخاذ موقف عدواني من أحد الزملاء أو من الرئيس . انه لا يستشعر حاجة إلى اغتياب الرئيس والتعرض بسمعته أو التشكي من ظلم لحق به منه .

وأخيرا فثمة علاقة الشخص بالزبائن وهي علاقة توجد بالأعمال الحرة . والشخص الواثق بنفسه لا يجد مدعاة لثقل الزبائن أو إغرائهم بالشراء منه أو التعامل معه أو تفضيله على سواه ، بل يجعل من أعماله وبضاعته أو شخصيته العامل الكافي للفعال في جلب الزبائن . والواقع أن الدعاية الزائدة كثيرا مانفضى إلى عكس المراد منها ، إذ أنها تعد دليلا على نقص الثقة بالنفس وعلى التعويض عن النقص بالترويج والترويج اللذين لا طائل ورائتهما .

في كسب الأصدقاء :

يجب أولا أن نحدد ما نعنيه بالأصدقاء . ذلك أن بعض الناس يفهمون الصداقة بأنها اندماج بين فردين أو أكثر يرفع كل كلفة يمكن أن تقوم بينهم . وتذويب الفروق فيما بينهم ، والكشف عن الحبايا والأسرار ، بل والوقوف على النقص التي يمكن أن يتلبس بها كل صديق من الأصدقاء . أما المفهوم الذي تأخذ نحن به ، فهو أن الصداقة معناها استحسان سلوك الشخص والاقبال عليه والاستعداد للتعاون وتبادل المنافع معه والتضحية ببعض الأشياء في سبيل الاستمرار في صداقته . ولعلنا هنا نميز بين مفهومين للصداقة : صداقة رومانسية وصداقة

واقعية . ومفهوم الصداقة الرومانسية يعنى التضحية على طول الخط من أجل الصديق ، أما الصداقة الواقعية فانها تشير إلى المنفعة المتبادلة بين الصديقين ، حتى ولو كانت تلك المنفعة مجرد الاستمتاع بقضاء وقت طيب مشفوع بالنسيلة والترفية . والمعنى الأخير للصداقة هو المعنى الذى نأخذ به هنا ونقصده عند التحدث عن الصداقة والأصدقاء .

وكسب الأصدقاء بهذا المعنى الواقعى يستلزم أن يكون الشخص واثق بنفسه . ذلك أن الناس يهفون إلى الشخصيات المتأسكة القوية ، بينما يبتون عن الشخصيات الضعيفة الخائرة غير المتأسكة .

ونستطيع فى الواقع أن نستين ثلاثة أنواع من الصداقة : صداقة استغلالية ، وصداقة دفاعية ، وصداقة تحررية أو استغلالية . والصداقة من النوع الأول يكون الشخص فيها مقبلا على إقامة علاقة الصداقة مع غيره ابتغاء لمنفعة أو منافع يرنو إليها من وراء التعرف به وتوطيد العلاقة معه . أما النوع الثانى من الصداقة وهو الصداقة الدفاعية ، ففيها يكون الهدف من عقد أواصر الصداقة هو درء خطر يمكن أن يترتب على عدم قيام الصداقة ، كذلك الصداقة التى يقيمها اللص مع الشرطى ابتغاء رضاه إذا ماضبط متلبسا بالسرقة واقتيد إلى قسم الشرطة ، فيجد من يعطف عليه هناك . والنوع الثالث من الصداقة هو الصداقة التحررية أو الاستغلالية وهى الصداقة التى تقوم على أساس من الاختيار المتحرر من الطمع فى منفعة والمتحرر أيضا من الخوف من وقوع ضرر . إنها صداقة تقوم على أساس من الثقة بالنفس وعلى أساس الثقة فى الشخص الآخر الذى يقدم الشخص على إقامة صداقة معه .

ولكى تكون الصداقة من هذا النوع الأخير يجب أن يتوافر فيها مجموعة من الشروط أهمها :

أولا - أن يظل كل صديق شخصية قائمة بذاتها غير ذائبة فى إحدى شخصيات الأصدقاء . فنظل اختياراتها وأحكامها وتلذذاتها مستقلة لا تخضع لاختيارات وأحكام وتلذذات الأصدقاء الآخرين .

ثانيا - أن يكون الشخص مستعدا باستمرار لقطع وشائج الصداقة إذا وجد أن الأصدقاء الآخرين يفهمون الصداقة على أساس أنها سلوك قطيعى وأن معناها مصادرة الحرية فى الاختيارات والأحكام والتلذذات . ويجب أن يضع المرء نصب عينيه حوما ان الصداقة كأتى شئ آخر قابل للذبول والضياع ، وأن الصداقة ليست مطلقة بغير قيد أو شرط كما يفترض فى الزواج مثلا ، وإنما هى شئ يقوم على أساس تعاقد ضمنى يستطيع أى طرف فيه أن يقوض أركانه إذا لم يجد صديقه مناسبا له ولا ينهج وفق فلسفته . ويجب أن نميز هنا بين فضى عرى الصداقة وبين إعلان العداء والمخاصمة فليس معنى الانصراف عن شخص كان صديقا لى أنى

بالتالى يجب أن أخاصمه وأتأوته وأثير الدنيا من حوله وأعمل عى فضى عرى الصداقة بينه وبين من يصادقونه ، بل معناه شجب علاقة قائمة بينى وبينه لأكثر .

ثالثا - وكما أن من الممكن ان أقض عرى الصداقة بينى وبين صديق لى ، يمكن أيضا أن أقم صداقة من جديد معه ، إذا مارجع عن مفهومه للصداقة وأخذ بمفهومى . فإذا كان من أنصار مبدأ اللويان بين الشخصيات فى الصداقة ، ولكنه بعد أن تسنى له نضج فكرى معاصر وفهم ما أفهمه من الصداقة ، فلا بأس من مصادقته من جديد على هذا الأساس الذى أرتضيه وأؤمن به .

رابعا - التحرز من أن يستغنى صديق يكون قد نظر إلى بعيد قبل عقد الصداقة معى . فأخنى مراميه الاستغلالية لفترة إلى أن تتولد الصداقة بيننا ثم يبدأ بحرص فى تحقيق أهدافه المصلحية . ومعنى هذا أن يكون الشخص متبصرا بواقع الصديق كتحرزه وبصره بواقع العدو . وهنا ننبه إلى أن خطر الصديق قد يفوق مئات المرات خطر العدو . ولستنا هنا نتلبس بنظرة تشاؤمية بل ننبه فقط إلى واقع نقف عليه كل يوم فى الواقع المؤلم الذى تنشره الجرائد من جرائم تقع بين الأصدقاء أو بسببهم لعدم التحرز . ألم يسبق لك أن قرأت عن شخص أعجبته امرأة جاره فرسم خطة مأكرة لاقتنائها ، وذلك بعقد صداقة وطيدة مع زوجها تسمح له فى المدى الطويل بأن يتردد على بيت تلك التى راقه جسمها ، وبعد فوات الأوان يكشف الزوج خيانة زوجته وصديقه معا ، فيقتل أحدهما أو يقتلها جميعا ؟ وألم يسبق لك أن قرأت عن شخص يتاجر فى المخدرات ، فتقرب إلى موظف نزيه مستقيم ، وبعد توطيد العلاقة بينها يفرقه معه فى خضم المخدرات بحيث لا يستطيع أن يخرج منه إلا إلى السجن ؟

خامسا - عدم اقتراض الاطلاقية فى الصداقة ، فيجب ألا نفترض فى الصديق الكمال المطلق الذى لا يأتيه الشر من بين يديه ولا من خلفه . فالإنسان مهما كان لا يتسنى له أن يكون كاملا . فعلىنا إذن والأمر كذلك أن نتلمس فى كل صديق قدرا معقولا من الخير ، وأن نصرف النظر عن العيوب التى يمكن أن يتلبس بها سلوكه طالما أنها عيوب لا تضر بكيانى أو تهدد مصالحى أو سمعتى .

سادسا - وهنا نعرض لشرط آخر للصداقة الاستقلالية مرتبط بالشرط السابق وهو ألا تكون الصداقة مدعاة للاضرار أو التعطيل أو التعويق . وهنا نذكر أن كثيرا من الصداقات انتهت بالأصدقاء إلى القتل فى الحياة أو إلى وقوع بعض الاضرار الخطيرة عليهم أو تعطيل نعيمهم أو تزييم فى الحياة . فشرط الصداقة الاستقلالية أن تكون مدعاة لتقدم الشخصية فى معارج الحياة لا أن تكون مدعاة للتعويق وتغويت فرص النمو الصحيحة .

سابعا - عدم توريث الشخص في مسؤوليات أو مشكلات . والصدقة الاستقلالية تختلف في هذا الصدد عن الصدقة التقليدية . الاندماجية في أنها تقي المساهم فيها من التورط في مشكلات لا قبل للشخصية بها . إن الصدقة الأخيرة تقول بمبدأ انصر صديقك حتى ولو كان غطثا ، أما الصدقة الاستقلالية فانها تنادي بمبدأ آخر هو انصر الحق ولا تجعل للصدقة دخلا أو تأثيرا في احقاق الحق . فالصديق في هذه الصدقة يظل يحمل مسؤوليات تصرفاته فحسب ولا يحمل نتائج تصرفات صديقه . ذلك أنه يظل كما سبق أن قلنا في منأى عن الاندماجية التي تنادي بها الصدقة الاندماجية التقليدية .

ثامنا - وأكثر من هذا فان الصديق في هذه الصدقة الاستقلالية يمكن أن يشهد بالحق إذا اقتضى الأمر الشهادة في المحكمة بحيث لا يكون للصدقة أى دخل في تخوير الشهادة أو تحريفها . ولقد سبق أن قلنا إن عرى الصدقة الاستقلالية ليست عرى أبدية غير قابلة للانقلاص ، بل إن استمرار قيامها مشروط بعدم الاضرار بالصديق بسبب تصرفات غير لائقة أو منافية للقانون .

: ثاسعا - غير أن ذلك لا يحول دون إتاحة الفرص في هذه الصدقة الاستقلالية لتبادل المجاملات في حدود معقولة . فن الممكن تبادل الهدايا والدعوة إلى الحفلات والقيام بالرحلات المشتركة أو على نفقة أحد الأصدقاء والمشاركة في المناسبات السارة والمناسبات المحزنة طالما أن التضحيات المترتبة على تلك المشاركة لا تكون ضخمة ولا يترتب عليها خسائر جمة .

عاشرا - عدم السماح للصدقة بالحيلولة دون توسيع دائرة المعارف والأصدقاء . ذلك أن بعض الأصدقاء يميلون إلى احتكار صدقة أصدقائهم فيفضيرون عندما يتعرف الصديق على صديق جديد أو عندما تتوطد صداقته مع غيرهم . والواقع أن الصدقة الاستقلالية تفتح مجال الحرية أمام كل صديق للتعرف بأصدقاء جدد بغير احتكار للصديق أو ضرب حصار على تحركاته . إنها في الواقع صدقة تحررية استقلالية لاتحد من حركة المؤمنين بها والأخذين بمبادئها .

وإذا نحن تناولنا هذه الصدقة الاستقلالية بالتقد لوجدنا أن هناك كثيرا مما يمكن أن يوجه إليها من تحفظ وتأييم . فها قبل عن أن هذه الصدقة لاتعتمد على الفعنة ، فالحقيقة تقول غير ذلك لأن عدم استعداد الصديق لتقديم الخدمات لصديقه معناه اتخاذ موقف نفى سلبي . أضف إلى هذا أن هذا النوع من الصدقة لايشجع الشهامة بل يجعل منها نوعا من التطرف والتهور ويجعل الصديق بمثابة المتفرج على صديقه وقد ألت به المصائب . ولعل الكثير من الناس يقولون وقد علموا موقف الأصدقاء الاستقلاليين : لماذا إذن نقد صدقات خاوية من هذا

القبيل ؟ أليس بالأحرى أن نبتعد عن مثل أولئك الأصدقاء المتفرجين وأليس هناك خلط بين الصداقة بهذا المعنى وبين التعاون أو حتى المسألة ؟ إن الصداقة بالمعنى المألوف ترتبط بمعنى التكريس والثالية والاطلاق . فالصداقة التقليدية رباط أزلي لا يُفعل ولا يقل متانة عن الرباط الذى يجمع بين الزوجين أو بين الروح والجسد حيث لا يفرق بينهما إلا الموت .

ولعل الصداقة بهذا المعنى الجديد الاستقلالى تتم على انعدام الثقة بالنفس وبالأخرين أكثر من برهنتها على الثقة بالنفس وبالأخرين . ذلك أن الصداقة التقليدية كانت قائمة على الإيمان بالذات وبالأخرين وكانت تذهب إلى إمكان استمرار الصداقة بغير ذبول ، أما الصداقة الاستقلالية فانها تتسم بالتحرز مما يمكن أن يتغير في الوجدان الفردى من مواقف عاطفية ومما يمكن أن يحدث من تقلبات وجدانية لدى الآخرين . فأين إذن الثقة بالنفس والثقة في الآخرين ؟

يبد أن المنافحين عن الصداقة الاستقلالية يقولون على عكس ذلك إن هذا النوع من الصداقة يستمسك بالثقة بالنفس بالدرجة الأولى . ذلك أن الشخص الواثق بنفسه يستطيع أن يركن إلى ما يرتبه من أحكام متجددة بحيث يستطيع أن يظل ممسكا بزمام الحكم الشخصى على ما يقع تحت ناظره . وأليست العلاقات الانسانية كأي شئ آخر في هذه الحياة قابل للتغير ، بل إنها خاضعة للتغير المستمر بالفعل ؟ ولماذا نستثنى العلاقات الانسانية من قانون الكون الذى يهيمن على جميع الأشياء ويحولها من حالة إلى أخرى ؟ ولماذا نقول إن الشخص الذى يغير موقفه الوجدانى غير واثق بنفسه أو بالآخرين مع أنه لم يغير موقفه إلا بناء على وقائع وبيانات واضحة للعيان ؟ أليس من الواجب أن نفرق بين شخص متقلب العواطف نتيجة مرض نفسى أصاب الشخصية وبين شخص يغير موقفه النفسى بسبب تغيرات موضوعية خارجية وقعت في بيئته ؟ إن المرء في الحالة الأولى هو الذى نستطيع أن نسبه بأنه قد فقد الثقة بنفسه وبالأخرين ، ولكن المرء في الحالة الثانية يكون ممسكا بزمام نفسه ولا يصح أن نحكم عليه بفقدان الثقة بالنفس وبالأخرين .

والنقد الموجه ضد الصداقة الاستقلالية بأنها لاتستمسك بالثالية والاطلاق وأنها تعدو نطاق التعارف والمسألة هو أيضا نقد مردود . ذلك أن المجتمع الزراعى القديم قبل شيوخ التكنولوجيا وقبل الحضارة المتسمة بالحركة وعدم الاستقرار كان مجتمعا متسما بالاستقرار ومن ثم فقد كانت العلاقات الاجتماعية متسمة بالاطلاق والتكريس ، وكانت العواطف الانسانية أيضا متسمة بالاستقرار إذ كانت تسير في خط متواز مع نوعية الحياة الاقتصادية . ولعل القيم الاجتماعية وما يشيع بين الناس من علاقات وعواطف تتمش أو متواز مع ما يعيشون وفقه وما

يتعاشون من وراثه وما يرتزقون بواسطته وما يلمسونه في حياتهم من سبل وما يستخدمونه من أشياء .

من هنا نستطيع القول بأن الصداقة الاستقلالية هي الصيغة الوحيدة الملائمة للحياة العصرية المتسمة بالسرعة والتحرك والتقلب . أما الصداقة التقليدية الاطلاقية فقد أتت عليها التقادم ولم تعد صالحة للحياة العصرية المتحضرة . وهل للانسان أن ينسلخ عن عصره وما يتسم به من خصائص ؟ إنه إذا فعل ذلك فانه سرعان ما يصير غريبا عن مجتمعه ، بل يصير مستميا إلى مجتمع قديم أتى عليه الجلي وذوى عن الوجود .

أما النقد القائل بأن الصداقة الاستقلالية صداقة خاوية من المضمون وليس من وراثها فائدة وأن الصداقة الاستقلالية هي صداقة المتفرجين ، فانه نقد مردود . ذلك أن الصديق الاستقلالي ليس صديقا متفرجا ، بل هو صديق بشرط الاستقامة ومراعاة الواقع الاجتماعي . إنها صداقة متبصرة وليست صداقة عمياء ، وهي صداقة الوعي لاصداقة السذاجة والسطحية . إنها صداقة الأذكياء لا صداقة الأغبياء . ولماذا لا نزعج بأن كثيرا من الأصدقاء الزهء يستمرون في صداقتهم بغير أن يعترضها أى خلل من أى نوع ؟ وأليست الصداقة الاستقلالية هي صداقة الاختيار المستمر ؟ إنك في هذه الصداقة حر دائما في أن تستمر في صداقتك أو تشجبها ، وبذا فانك تكون واثقا من صديقك ، كما يكون صديقك واثقا فيك . ولم لانقول إن كثيرا من الصداقات التقليدية التي تدعى لنفسها الاطلاق والتكريس والدوام هي صداقات بلى جوهرها وظل هيكلها القديم باقيا سليما من حيث مظهره الخارجي . إنها أشبه ماتكون بالحفريات أو الأجسام المحتطة التي لها شكل الكائنات الحية ولكنها لا تحمل شيئا من الحياة . أما الصداقة الاستقلالية فانها نابضة بالحياة دائما ، ولا يختلف مظهرها عن جوهرها .

من هنا فإن الأصدقاء الاستقلاليين هم أصدقاء لا يعرفون الرياء والنفاق . وأكثر من هذا فانهم أصدقاء تسود الصراحة صلاتهم ، بل إنهم كثيرا ما يتكاشفون بصددهما ما يعجبهم وما لا يعجبهم ، ويعمل كل منهم سلوكه بحيث يتلاعب الصديقان بعضهما لبعض طلالا أن ذلك التكيف والتولؤم من الأمور الممكنة .

أما النقد القائل بأن الصداقة الاستقلالية تتعارض مع الشهامة فهو نقد مردود أيضا . ذلك أن الشهامة يمكن أن تكون مناصرة للباطل والزعونة جريا وراء المثل القاتل انصر صديقك حتى ولو كان مخطئا . أما الصداقة الاستقلالية فانها تناصر الصديق عندما يكون مع الحق . فالصداقة الاستقلالية لاتسمح بالانحراط في مشاجرة من أجل صديق خارج عن الصواب أو ازغى في حضن الحماقة ، ولكنها تناصر الصديق ضد ما قد يقع عليه من ظلم وتقف إلى جانب الحق وإلى جانب الصداقة إذا ما سار الحق والصداقة في خطين موازيين .

أما مراعاة المصلحة الشخصية وترجيح كفتها على مصلحة الصديق في الصداقة الاستقلالية ، فليست نغمة محضة ، ولكنها نغمة نسبية . وهنا تفرق بين المنفعة الفردية والمنفعة الاجتماعية . فناصرقى لما يعود بالنفع على أسرقى وعلى ما يعود بالنفع على أسرة صديق ليس أنانية فردية وليس خطأ ؟ فمصلحة أبنائى فوق مصلحة أبناء غيرى منها بلغت صداقتى مع ذلك الغير . ولكن هذا الموقف لا يحول دون قلترقى على إسلء الخير . ذلك أن هناك نوعين من الخير : خير احتكارى وخير مشاعى . ولنضرب مثالا للنوع الأول بفتاة يريد اثنان أو أكثر الزواج منها . إن واحدا منهم سوف يفوز بها دون الآخرين ، ولا يمكن التوفيق بينهم ونجزة هذا الخير . أو توزيعه بالتساوى . أما النوع الثانى من الخير وهو الخير المشاعى ، فهو ذلك الخير الذى يتسنى للأطراف الراغبة فيه إحرازه دون احتكار أى منهم له . من أمثلة ذلك النجاح بتقدير يسمح بالالتحاق بكلية معينة فى الثانوية العامة . ليس هناك ما يمنع من حصول عدد كبير من الأشخاص على هذا النوع من الخير والالتحاق بالكلية المرغوبة .

وبالنسبة للأصدقاء الاستقلاليين ، نقول إن الخير الاحتكارى الذى لا يمكن تجزئته أو الاجتزاء بجانب منه يكون على الصديق أن يستأثر به دون صديقه ، أما بالنسبة للنوع الثانى من الخير وهو الخير المشاعى ، فمن الممكن أن يشمل الصديق صديقه به لأنه لا تعارض بين حصوله عليه وبين حصول صديقه عليه أيضا . فلا مانع مثلا إذا كنت تاجر أقمشة من أن تقوم ببنى وبين أحد تجار الأقمشة الآخرين صداقة استقلالية بحيث استأثر بالخير من النوع الأول الاحتكارى وأن أقدم إليه قدرا كبيرا أو صفوا من النوع الثانى الذى لا تعارض حصوله عليه مع حصولى عليه ، ولأن حصوله عليه لا ينقص أو لا يضر بحصولى أنا أيضا عليه . وإذا فهم صديق معنى الصداقة الاستقلالية وفلسفتها ، فانه سوف لا يتجنى بالأنانية أو بعدم الاخلاص . والواقع أن هذا بالفعل هو موقف كثير من التجار وغيرهم ممن يشتغلون فى مهن تتضمن النوعين من الخير : الخير الاحتكارى والخير المشاعى .

فى مواجهة الأعداء :

تحدد العلاقات بين الناس لا فى ضوء ظواهر السلوك الخارجية التى تقوم فيها بينهم فحسب ، بل وأيضا فى ضوء ما يستشعرونه من ثقة بالنفس تتمثل فى نفوسهم ، وما قد يترتب عليها من تصرفات تحدث بالفعل أو يمكن أن تحدث . وكما كانت الثقة بالنفس أوطد وأصلب ، كان الاعتراف بقوة الشخصية أسرع وأدوم . فنحن تصدر أحكامنا على الناس لا فى ضوء ما يتصرفون به وما يظلمون به من أعمال فحسب ، بل إننا تصدر تلك الأحكام أيضا فى ضوء ما يمكن أن يتصرفوا به وما يمكن أن يتخلوه من قرارات . وحكمتنا على ما يمكن أن يتخذ .

الشخص من قرارات يعتمد أساسا على مدى مانشمه لديه من ثقة بالنفس . فنقول إن فلانا شخصية قوية لأننا نعتقد أن بمكنه أن يثق في نفسه ويصدر قرارات حاسمة في مواقف معينة . بينما نزعج أن فلانا شخصية ضعيفة لأننا نظن أنه عاجز عن الثقة في نفسه ومن ثم فانه إما أن يمتنع عن إصدار القرارات في الوقت المناسب ، أو أنه يتردد في إصدارها ، أو إنه يصدر قرارات متناقضة نتيجة انعدام الثقة في نفسه .

وموقف الخصم من خصمه لا يعتمد على ما يديه ذلك الخصم من مواقف أو تصرفات فحسب ، بل وعلى ما يمكن أن يتخذه من تصرفات مقبلة وما يمكن أن يصدر عنه من قرارات وما يمكن أن يستشف من سلوكه من ثقة بالنفس تعتمل في نفسه .

من هنا فان الشخص الواثق بنفسه والذي يظلي متياسكا ومبديا الشجاعة في مواجهة العدو يكون في الواقع قد كسب نصف معركة معه ، أما النصف الثاني من انتصاره فانه يتأتى له في ضوء ما يتخذه بالفعل من تصرفات وما يضطلع به من إجراءات . ولا يتسحب هذا على الأفراد وحدهم في علاقاتهم بعضهم ببعض ، بل وأيضا على الدول والجماعات . وعندما وقف علماء نفس الجماعات على ذلك ، فانهم أخذوا يحدون كيف يتسنى لمجموعة أو دولة ما التغلب على دولة أخرى بوسائل مختلفة عن الحرب الفعلية مميت بالحرب الباردة ، كما أخذوا يحدون الطرق التي يمكن بواسطتها دره أسلحة الحرب الباردة والابقاء على معنوية الجيش والشعب مرتفعة ، فتكون الدولة بذلك قادرة على الصمود وعدم الاستسلام في مضار جهادها وحرها مع العدو . فاذا ماقيض للشعب حالة معنوية متينة ، أو بتعبير آخر ثقة بالنفس عالية إلى جانب قدرته على خوض غمار الحرب بقدرة ومهارة وتخطيط دقيق ، فانه يكون جديرا إذن بالانتصار وقهر أعدائه .

والواقع أنه بالنسبة للعلاقات الفردية فاننا نجد أن كثيرا من تلك العلاقات مشوب بالعداء وإن كان عداء غير مكشوف وغير صريح . وهنا نذكر ماذهب إليه فرويد وعلماء التحليل النفسي من أن هناك تداخلا بين الحب والعداء فكثير من المواقف الخسمة بالحب الشديد تكون في نفس الوقت مشوبة بالكراهية الشديدة ، أو إن شئت قل إن الحب والكراهية وجهان لعملة واحدة . وهذا ما سماه بلولر بالتناقض الوجداني ambivalence .

وأنت بازاء ما يعتمل في نفسك وفي نفوس من تعاشروهم من تناقضات وتقلبات وجدانية تضطرب بين الحب والكراهية وبين الاقبال عليهم والادبار عنهم ، وبين مد اليد إليهم بالمصافحة والانصراف عنهم ولوى الوجه عليهم ، فلا بد لك من التلذذ بالثقة بالنفس والاستمسك بحالة معنوية عالية ، وإلا فانك تصير عرضة لعصف العواصف التي تعتمل

بداخلك من جهة ولعصف العواصف المتصارعة التي تتمثل في نفوس الآخرين من حولك من جهة أخرى .

والموقف الذي تتخذه من عدوك لابد أن يكون متسماً بالهدوء والروية وإلا فانك لاتتین السلاح المناسب لاستخدامه ضده . ولكي يكفل لك النصر يجب عليك أن تحسن اختيار أسلحتك . وعملية الاختيار هذه هي ما نسميها بالتخطيط لمجابهة العدو . وشتان ما بين شخص يقابل عدوه بطريقة عفوية ارجحالية فيستخدم ما يصادفه من أسلحة دون تمييز بين المناسب في المعركة وغير المناسب ، وبين شخص آخر يتروى في الاختيار والتخطيط وفي تحديد الوقت المناسب للمعركة . ولكي يكون تخطيطك للاقاة عدوك سليماً وعملياً وفعالاً فالواجب عليك أن تتق أولاً في قدرتك على التخطيط الناجح . ولا تنأى لك تلك الثقة في التخطيط الناجح مالم تأت لك الثقة في عقليتك وذكاكك وتميزك للغث من السمين وماليس من ورائه جدوى مما يتسم بالقاعلية .

ونستطيع أن نقرر بغير مبالغة أن الشخص كلما زاد ثقة بنفسه كانت قدرته على استغلال امكانياته في قهر أعدائه أو في وقفهم عند حدودهم أقوى وأكثر استمراراً . وعلى العكس من ذلك فإن الشخص الذي تضعف ثقته بنفسه يكون عرضة لتضييع ما بين يديه من إمكانيات ، بل إن مهاراته التي سبق له أن تمكن منها كثيراً ما تهتز بل إنه يفقدتها تماماً في بعض الأحيان . وإنك لتجد أمثلة لذلك في الخطيب اللوذعي الذي ملك ناصية البلاغة وقد دأب على هضم فنون الأدب وقد ترمس بالخطابة في مواقف كثيرة وشهد له الجميع بقدرته على الإبانة حيث يعجز الكثيرون عن ذلك في مواقف مشابهة للمواقف التي يودع فيها . ولكنك تجد نفس ذلك الخطيب البليغ وقد فقد ثقته في نفسه لأسباب تتعلق بعوامل صحية تحمل في تكوينه الجسمي أو بسبب موقف خطير يفوق احتياله أو بسبب موقف غريب تماماً لم يألفه أو بسبب عوامل عاطفية معينة ألت به واستولت عليه ، وقد سيطر عليه الارتباك وسقط في يده بحيث لا يستطيع الإبانة كما كان حاله دائماً وكما سبق لسامعيه أن ألفوه . وما يقال عن الخطيب ينسحب أيضاً على الموسيقار والكاتب والمثني وغير ذلك من أناس قد ينحدرون إلى مستوى الحضيض فيما سبق لهم أن تمكنوا منه من مهارات . ولا يكون ثمة تفسير لذلك التدهور الذي أصابهم سوى أنهم فقدوا ثقهم في النفس أو أن تلك الثقة قد اهتزت لديهم .

لقد سبق أن قلنا إن أية عملية نريد القيام بها إنما تحتاج إلى تجهيز طاقة لها ، فإذا ما فقدنا ثقتنا بالنفس فاننا نضحي عاجزين عن تجهيز الطاقة اللازمة للاضطلاع بالعملية المطلوبة . وطبعي أننا في مجابهة الأعداء إذا ما فقدنا ثقتنا بالنفس فاننا نضحي غير قادرين على الافادة مما

سبق لنا أن تمكنا منه . لذا نجد أكثر المحامين بلاغة وتمكنا من القانون يقفون عاجزين في الغالب عن الدفاع عن أنفسهم إذا ما وقفوا موقف المتهمين ، وذلك بسبب نقص الثقة بالنفس في حالة الوقوف في موقف الاتهام . ونفس الشيء ينسحب على الطبيب النطاسي الذي يقف عاجزا أمام جراحة لا بد أن تجرى لابنه مع أنه اعتاد أن يعمل المشروط في أجسام المرضى . ولكنه في حالة ابنه المحتاج إلى عملية جراحية يكون فاقدًا لقلدر كبير أو صغير لثقتة بنفسه بسبب ارتباطه الوجداني واشتغال عواطفه بتجاه فلذة كبده .

وإذا نحن نظرنا إلى الحياة بنظرة أكثر عمومية فانتا نجد أن هناك مقاومة مستمرة بين الإنسان وبيئته ، وكأن الطبيعة تقاوم الفرد والنوع وتتحداهما . فالحياة صراع من أجل البقاء . وثمة حرب بين الكائنات الحية بصفة عامة وبين الطبيعة . أليست عوامل الجو كالحرارة الشديدة والبرودة الشديدة والجبال الناتئة والبحار الهائجة وما بين الكائنات الحية من فلك والتهام شاهد على ذلك ؟ أليس استمرار حياة كائن ما من الكائنات الحية معناه إبادة كائن آخر ؟ ألسنا نقتل النبات والحيوان لنأكلها لنعيش ؟ وأليست الأسود والفررة وغيرها تربيص بنا الدوائر عليها تحظى إذا ما انحرفت بنا أقدامنا في الغابة لكي تقتات بلحمنا وتظل على قيد الحياة ؟ والحياة وهذا شأنها لا يعلمون أن تكون صراعا بين فرد وآخر وبين نوع من الكائنات الحية ونوع آخر . ونستطيع القول بأن البقاء مكتوب لأكثر الكائنات قدرة على الثقة بالنفس والسيطرة على الامكانيات التي في حوزتها واستغلالها على الوجه الأكمل . ولعلنا إذا درسنا موقف الحروف الذي ينهار أمام الذئب ، لو جدنا أن الذئب بنظرته الحادة قد عمد قبل الانقضاض عليه إلى الفت في عضده وإذابة مالهيه من ثقة بالنفس . ألم تر إلى بعض أنواع الحيات وقد ملكت قدرة على إلقاء الرعب في قلوب فرائسها فتحيلها غير قادرة على الحركة ، فتقف بغير حراك مهتة الفرصة أمام الحية لاتهاها بغير مقاومة ؟

والفرد لكي يشق طريقه في الحياة ولكي يحتل مكانته بالمجتمع ولكي يتسلق سلم الترقى ويثبت وجوده ، لا بد أن ينظر إلى المجتمع من هذه الزاوية الاصطراعية . فانت لا تستطيع أن ترتقي سلم المجد وأنت في حالة من الاستكانة وترقب من يأخذ يملك ويصعد بك سلم المجد خطوة فخطوة ، بل لا بد أن تؤمن بأن ثمة عداء من نوع أو آخر بينك وبين أفراد المجتمع الذي تمش فيه . ولا بد لك أن تقهر الصعاب التي تحول دون التغلب عليهم . ومن يقول بغير ذلك لا يكون قد نظر إلى المجتمع في شكله المرمي بل يكون قد اقتصر على النظر إلى قاعدة الهرم وحدها دون القمة . ولكن المجتمع هرمي الشكل في الواقع مما يجعل ارتقاء الهرم بحاجة إلى التغلب على الكثيرين ممن كانوا في الصعبة بقاعدة الهرم . وكلما استطعت الارتقاء في السلم

المرمى كان ضحاياك ممن تغلبت عليهم أكثر عددا ، وكانت تقتلك بنفسك في قهرهم أقوى وأفضل .

وما لنا نذهب بعيدا عن حدود الانسان نفسه ونذهب إلى خارج نطاقه والمركة محتمة بداخله بينه الانا و الانا العليا . ألسنا نحارب في أنفسنا كثيرا من الرغبات ونتنصر لحاجتنا ولما تريدنا القيم الأخذ به ومناصرته ؟ إننا نجد في أنفسنا حرباً داخلية ونجد خصوما تناصينا العداء بداخلنا وتريد الاستحواذ علينا والامساك بمقاليدينا . إن كثيرا من غرائزنا يلح علينا ومن يفقد ثقته بنفسه يجر صريع تلك الغرائز ويسلمها مقاليد حكم شخصيته . أما الواقفون بأنفسهم فانهم يظلون في ساحة المركة لا يستسلمون بحال بل يظلون جنودا شجعان في معركة الغرائز والشهوات . فيظلون مسيطرين على رغباتهم ولا يشبعون منها إلا مايسمحون باشباعه في ضوء معايير معينة حددوها لأنفسهم .

ولعلنا هنا نشير إلى المفهوم الديني للحياة وما بعدها . إن الدين يصور الحياة باعتبار أنها ساحة جهاد وقاتل مع أعداء غير منظورين . والجندى الشجاع في هذه الحياة هو الذى سكتكب له السلامة في الآخرة ، أما من يفقد ثقته في نفسه ويخضع لسيطرة الشر ، فانه ينتهى إلى الهلاك الأبدى . والثقة بالنفس ترتبط ارتباطا مباشرا بالقدرة على اتباع طريق الخير وتجنب طريق الشر . فأساس الخير هو إذن الثقة بالنفس بإمكان اتباع طريق الاخير . وعدم ترك تلك الطريق والانضمام إلى طريق الأشرار .

وأكثر من هذا فإن هناك صراعا داخليا في الجسم بين عدد لا يحصى من الميكروبات وبين أجهزة الجسم المختلفة ، وفي الجو من حولنا تشتبك أجسامنا في معارك ضارية مع الملايين من الميكروبات التى تحيط بنا ، ويكون علينا أن نتنصر عليها حتى نكون في منجاة من سطوعها . ولعل الجسم الانسانى قد أخذ يشهد القلاخ ضد بعض تلك الميكروبات وقد عرف الطريق إلى قهرها والتغلب عليها . ويأخذ هذا شكل حصانة ضد بعض الأمراض . ناهيك عن الأمصال التى اكتشفها باستعر لأول مرة ضد مرض الجدري ، ثم تلاه آخرون باكتشاف أمصال أخرى ضد أمراض كثيرة .

وفي بعض الأمراض يكون للثقة بالنفس أهمية أساسية في التغلب على المرض . من أمثلة ذلك ما كان متصلا بالجهاز العصبى ، حيث يكون لسيطرة المخ على الأجهزة الداخلية أهمية في استمرار عملها ، ومن ثم البقاء على قيد الحياة . ويقول لنا الأطباء إن حالة المريض المعنوية هامة جداً في بعض حالات المرض وعند اجراء إحدى العمليات الجراحية . فكلما كانت الحالة المعنوية للمريض عالية وثقته بنفسه قوية ، كان أكثر كفاءة في تحمل آلام العملية الجراحية

ومخاطرها . وكان أكثر قدرة على اجتياز مرحلة النقاة بعدها بسلام بغير أن يتعرض لمضاعفات ودون أن يتعرض للانهيار .

وفي بعض المواقف التي تتعارض مع استمرار الحياة أو استمرار الراحة أو استمرار الامن يكون للثقة بالنفس أهمية كبيرة في الصمود في تلك المواقف . وتكون تلك المواقف الصعبة أو الخطرة بمثابة عدو متربص بالإنسان . ففي الصحراء قد يفضل الإنسان طريقه . وفي البحر قد تهبج الأمواج مهددة باغراق الباخرة . وفي الهواء قد تهدد العاصفة بأسقاط الطائرة التي يقلها المرء . وقد يتعرض الإنسان للفيضان أو الزلزال عنيف أو لحريق مفاجئ يشب فجأة في المكان . ففي هذه المواقف المحفوفة بالخطر والمهددة لكيان الإنسان تكون للثقة بالنفس أهمية كبيرة في تحقيق النجاة . ذلك أن الشخص الواثق بنفسه يكون في أثناء الخطر أقدر من غيره على تحسس طريق النجاة لنفسه وللآخرين . بل وقد يتمكن من التغلب على الموقف بقدرته على استغلال كل ما آتاه الله من ذكاء وفطنة وسرعة بديهة في شق طريق جديدة في الموقف الحالك الظلمة . فيصل هو ومن معه إلى النور وإلى بر الأمان .

الفصل الخامس معرفة الثقة بالنفس

المعرفة الصحيحة :

لا ينبغي على أحد أن الانسان المتمتع بمستوى صحي جيد يكون خليقا بأن يتمتع بمستوى عال من الثقة بالنفس . ولعلنا نوسع دائرة هذا المفهوم فلا نقصر الحديث عن الانسان ، بل نسجبه على الكائنات الحية على تباينها . ويكن أن نوسع دائرتنا حتى مستوى الطيور والأسماك . فانك تلاحظ أن السمكة القوية أو العصفور المقيم بالصحة والحياة قد أفهم في نفس الوقت بالثقة بالنفس . ناهيك عن الأسد والذئب وغيرها من حيوانات . فهي عندما تكون مفعمة بالصحة والعافية ، فانها تكون بالتالي مفعمة بالثقة بالنفس . ويتبدى هذا فيما تأتى به من حركات وما تتخذ من مواقف بتجاه الحيوانات الأخرى .

والطفل المقيم بالصحة يكون واثقا في نفسه . ومايقال عن الطفل ينسحب بازاء جميع فئات العمر المتباينة . وحتى الشيخ اذا كان قد حياه الله بالصحة والعافية ، فانه يكون متمتعا في نفس الوقت بالثقة بالنفس .

ونستطيع في الواقع أن نقرر دون مجانبة للصواب أن هناك تناسباً طردياً بين الصحة وبين الثقة بالنفس ، كما أن هناك تناسباً عكسياً بين المرض وققدان الحيوية وبين الثقة بالنفس . ولكننا نسارع الى القول بأن هذه القاعدة ليست عامة دون أن نحصى في طياتها بعض الاستثناءات . فعلياً اذن أن نستعرض تلك الاستثناءات التي تستثنى من القاعدة قبل أن نبدأ في استعراض للمعوقات الصحية المؤثرة في الثقة بالنفس . والاستثناءات عن هذه القاعدة تلخص فيما يلي :

أولاً - إن صحة الانسان تشتمل على زوايا متعددة ولا تقتصر على زاوية واحدة فقط . فاذا كانت الهام والمناشط المطلوبة من المرء متعلقة بزاوية صحية مريضة أو معوقة ، فانه في مثل هذه الحالة يفقد جانباً كبيراً أو صغيراً من ثقته بنفسه حسب حالته . من ذلك مثلاً اذا كان النشاط الجسمى الذى يقوم به المرء متعلقاً بمستوى الصحة العضلية كأن يكون مصارعاً أو ملاكياً أو سباحاً أو حامل أثقال ولكن عضلاته ضمرت وأصابها الوهن ، فان مثل ذلك الشخص يفقد جانباً كبيراً من ثقته في نفسه . ولكن اذا كانت المناشط أو الهام المطلوبة من المرء غير معتمدة على قوة العضلات وشدة صلابتها كأن يكون الشخص ملحناً أو كاتباً ، فان ضعف

وهن عضلاته لا يؤثران في مدى كفاءته في التوضيع بعمله ، ومن ثم فإن ضعف وهن عضلاته لا يؤثران في شدة أو مستوى ثقته في نفسه . ولكن من جهة أخرى إذا أصيب الملحن بتلف في قدرته على السمع ، أو إذا أصيب الكاتب بتلف في قدرة أبصاره ، فإن مثل تلك الإصابات تؤثر من مستوى الثقة بالنفس لدى كليهما ، أعني لدى الملحن الذى ضعف سمعه ، والمؤلف الذى ضعف بصره .

ثانيا - إذا نظرنا الى الصحة بوجه عام باعتبار أنها القدرة على بذل الطاقة ، فإنا نجد أن الصحة بهذا المعنى نسبية . فالشيخ الذى بلغ السنين يكون ذا صحة جيدة إذا كان بمقدوره أن يمشى فقط دون أن يجرى ، وأن يقرأ بالاستعانة بنظارة طبية يساعدها بعدسة مكبرة . ولكن إذا وجدنا شابا فى الثلاثين يستطيع أن يمشى ولكنه يعجز عن الجرى ، ولا يستطيع القراءة الا بالاستعانة بنظارة طبية مع استخدام عدسة مكبرة الى جانب النظارة لكى يتسنى له استبانة الكلام المكتوب ، فإنا نجد أن طاقة مثل ذلك الشاب أقل من المناسب لسنه ومن مستوى مرحلة نموه . وبالتالي فإذا كان الشيخ الذى ذكرناه مفعبا بالثقة بالنفس لأنه يستطيع أن يمشى وأن يقرأ بمساعدة المناظر والعدسة المكبرة ، فإنا نجد من جهة أخرى أن الشاب الذى يعجز عن الجرى وعن القراءة الا بالاستعانة بالنظارة والعدسة المكبرة شاعرا بافتقار جانب كبير من ثقته بالنفس .

ثالثا - إحساس الشخص بأن تدهور حالته الصحية إنما هو تدهور مؤقت وليست تدهورا مؤبدا كذب عليه بغير فكاك منه . من ذلك عجز الشخص صاحب الصحة الجيدة عن مواصلة نشاطه المعتاد بعد أن أجريت له عملية جراحية كاستئصال الزائدة مثلا ، أو إذا ألم به مرض يعلم جيدا أنه سوف يشفى منه بالانتظام على تناول الدواء . فمثل ذلك الشخص قد لا تتزعزع ثقته فى نفسه نتيجة المرض المؤقت أو نتيجة عجزه لبضعة أيام عن ممارسة نشاطه المعتاد .

رابعا - قد يحدث التوكل الصحى أو فقدان الحيوية وخفوت مستوى النشاط بعد بذل جهد مضن وقد استمر المرء فى مواصلة نشاطه بغير انقطاع ، وقد تطلب منه ذلك أن يختصر وقت الراحة أو التقليل من ساعات النوم ، أو بعد قيامه برحلة طويلة بالقطار أو الطائرة . فلا يكون تعبها الناجم عن النشاط المتدفق مدعاة لفقد الثقة بالنفس ، وإن كان يحس وهو مجهد بأنه ليس فى حالة معنوية بميزة كما هو حاله فى الأوقات العادية .

خامسا - قد تخففت الطاقة الحيوية ويحس المرء بأن حالته الصحية ليست طبيعية ، ولكنه يكون قد قصد الى إحداث تلك الحالة الصحية منخفضة المستوى عن إرادة لاسباب دينية

روحية . ففلسفة الصيام بالأديان تعتمد على ترويض الجسد على الجوع والعطش والحرقان من منع الحياة استجلابا لرحمة الله واستغفارا عن خطايا ارتكبت ومعاصي قد اقترفت . وعلى العكس من المتوقع ، فإن الضعف الجسمي الناجم عن الصوم لا يستتبعه شعور بفقدان الثقة بالنفس .

وبعد أن استعرضنا هذه الاستثناءات الخمسة ، علينا أن نستعرض المواقف الصحية التي تؤثر تأثيرا سيئا في ثقة الشخص في نفسه . ويمكن تلخيص تلك المواقف فيما يلي :

أولا - تخلف النمو أو النمو بطريقة شاذة . من ذلك مثلا المصابون بالقزامة أو المصابون بالسمنة الزائدة أو المصابون بتشوهات خلقية ولدوا بها أو نتجت عن إصابتهم ببعض الأمراض أو بسبب النقص في النمو أو بسبب تعاطي الأم للمخدرات أو معاقبتها للخمر أو نحوها في أثناء الحمل وبخاصة في الشهور الأولى منه . فالشخص عندما يحس بنظرات الدهشة موجهة إليه ، أو عندما يلاحظ الناس وهم يضحكون منه ويستهزئون به ، فإنه يفقد ثقته في نفسه .

ثانيا - الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو تثير استهزاء بعض المستهزئين . فالمبصر الذي يجد نفسه وقد صار ضريرا ، أو الشخص الذي يفقد قدرته على السمع أو على الكلام نتيجة إصابته في حادث ، فالأرجح - والأرجح جدا - أنه يستشعر نقصا شديدا في الثقة بالنفس ، وإن كان ذلك لا يحول دون القدرة على التخلص أو التخفف من ذلك الاحساس إذا ما وجد من يأخذ بيده ويخلصه من ذلك الشعور المرير .

ثالثا - إصابة الشخص بمرض يقعده عن مواصلة العمل الذي دأب على التمسك به وكسب رزقه عن طريقه . فالواقع أن شعور المرء بأنه صار عاجزا عن الاعتماد على نفسه واعالة من يجب عليه إعالتهم ، لما يضرب ثقته بنفسه في الصميم ومحملة على الشعور بالخوار النفسي ، وتضمحل آفاق المستقبل في نظره .

رابعا - على الرغم من أن الإحالة إلى المعاش في سن الستين بالنسبة للموظفين أمر محتم وبتوقه كل موظف ، فإن الكثير من المحالين إلى المعاش يفقدون جانباً كبيراً من ثقتهم بالنفس ، مستشعرين أن إحالتهم إلى المعاش معناها أنهم صاروا واهنين وعاجزين صحيا عن التوض بمسئوليات وظائفهم التي كانوا يشغلونها . والواقع أن الكثير من أفراد هذه الفئة يتدهورون بالفعل صحيا نتيجة ما يوحون به لأنفسهم بأنهم متدهورون صحيا وغير أكفاء للحياة العملية . وإذا صح هذا الكلام بصدد المحالين إلى المعاش في سن الستين ، فإنه يصح أيضا بصدد من يحالون إلى التقاعد لأسباب صحية بعد استفاد مدد الاجازات المرضية المسموح بها . فأفراد هذه الفئة يتدهورون نفسيا . ويفقدون جانباً ملحوظاً من ثقتهم بالنفس .

خامسا - إن أصحاب الإبداع الفنى والأدبى الذين يصابون بأمراض تحول دون استمرار مزاولتهم لنشاطهم وابداعهم يفقدون أيضا جانباً أساسياً من قِيَمهم بالنفس . فالرَّسام الذى تهتر القُرْشَة فى يده فيعجز عن الرسم ، والموسيقار الذى يفقد القدرة على التحكم فى الآلة الموسيقية ، والمفكر الذى لا يجدى معه حيل الأطباء لاستخدام نظارة طبية تمكنه من الاطلاع والكتابة والابداع لاشك يفقدون جانباً أساسياً من جوانب الثقة بالنفس .

سادساً - والزوج الذى يحس بالوهن الجِنىسى بحيث لا يستطيع ممارسة الجنس مع زوجته الشابة لاشك تهتر ثقته بنفسه ، ويضحي عاجزاً نفسياً عن التواءم معها أو حتى مِداعبها وملاطفها . ذلك أن شعوره بالعجز الجِنىسى يفقده صفة الزوجية الحقيقية ويحمله الى شبه زوج وليس بزواج .

سابعاً - وبالنسبة للمرأة فانها عندما تبلغ سن اليأس . وهو حوالى الخامسة والاربعين ، فانها تفقد فى الغالب جانباً من ثقته بالنفس كأثى . إنها فى تلك السن تحس بأنها قد فقدت الكثير من نضارتها ، وأنها - وخصوصاً بعد انقطاع الحيض عنها - لم تعد صالحة للإنجاب . ومهما ادعت الزوجة أنها لا تكثر بالسن ، فان الحقيقة المؤكدة أن ثقة المرأة بنفسها تهتر - مع الاعتراف بوجود فروق فردية بهذا الصدد ، وهى تستشعر أن الأرض لم تعد صلبة تحت قدميها ، وأنها قد فقدت ركناً ركنين من قوامها الاثوى .

ثامناً - يفقد المرء جانباً كبيراً من ثقته بنفسه اذا كان قد علق آمالاً عريضة على تحقيق هدف يرتكز عليه مستقبله ، ولكن أمله قد باء بالفشل لأن حالته الصحية لا تستوفى الشروط المطلوبة ، أو لا ترقى إليها . من ذلك مثلاً رغبة أحد الشبان المحتمة فى أن يتمتع بمهنة الطيران ، ولكن بالكشف عليه وجد غير لائق صحياً لممارسة أو حتى لتعلم فن الطيران ، ومن ثم تقرر رفضه . إن مثل ذلك الشاب غالباً ما يفقد ركناً ركنين من ثقته بنفسه . واذا لم يتمكن ذلك الشاب من تحويل هدفه الى مجال آخر ، فإن ثقته بنفسه تتدهور أكثر فأكثر حتى لقد يشهى الى الجنون أو إلى الانتحار .

المعوقات الوجدانية :

لاشك أن الثقة بالنفس هى محصلة للحالات الوجدانية التى يستشعرها المرء ، سواء فى دخيلته اللاشعورية ، أم فى دخيله الشعورية . فالثقة بالنفس هى النتيجة المترتبة على ما يتصور المرء من انفعالات قوية كبيرة أم من انفعالات ضعيفة دقيقة . ومن هنا فان التعرض للمدرسة الحياة الوجدانية للمرء بعد ضرورة لازمة للوقوف على حقيقة ثقته بنفسه .

ومعنى هذا في الواقع أن الحياة الوجدانية للمرء إذا كانت حياة سوية ومتمتزة ، فإن ثقته بنفسه تكون مرتفعة وقوية . وعلى العكس من هذا فإذا كانت الحياة الوجدانية للمرء منقرضة أو ملتوية ، فإن ثقته بنفسه تكون مهترئة أو متعادمة . وعلينا في هذا المقام أن نعرض للعقبات النفسية التي تتحور الحياة الوجدانية للانسان ، والتي يتأتى عنها ضعف أو فقدان الثقة بالنفس . ونستطيع في الواقع تلخيص تلك العقبات فيما يلي :

أولاً - خبرات الطفولة المنسية : فما يمر في طفولة المرء من خبرات انفعالية وجدانية لا يندثر وإن كان النسيان يغلفها . فهي وإن انسحبت من سطح الشعور ، فإنها تظل معتملة في طيات اللاشعور. والواقع أن شخصية المرء تنبني على نحو تفاعلي تراكمي . فكل طبقة خبرية تتفاعل مع جميع الطبقات الخبيرة الواقعة تحتها . وعلى هذا فإن خبرات الطفولة لا تعمل فينا كمفردات منعزلة ، بل تعمل فينا كنسيج متلاحم ومتفاعل مع باقى أنسجة الخبرة التي تأتت لنا حتى اللحظة الراهنة التي نحياها . وهذه النظرة التي نأخذ بها ليست في الواقع نظرة تكاملية ، بل هي نظرة تفاعلية . ذلك أن القائلين بالتكامل يعترفون بالتمايز القائم بين المقومات التي تتكامل بعضها مع بعض . ولكن الأخذ بالنظرة التفاعلية فيه تأكيد على عمليات التفاعل التي يتأتى عنها مركب خبري جديد يكون من الصعوبة بمكان فصل أجزائه بعضها عن بعض ، وإن كان مثل ذلك الفصل غير مستحيل . فكما أن من الصعوبة بمكان تحليل الماء الى أوكسجين وأيدروجين ولكن تلك الصعوبة لاتعني الاستحالة ، كذا فإن تحليل المركب الخبيري الوجداني التراكمي صعب ولكنه غير مستحيل . وعلى أية حال فإن خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية تؤثر بلا شك في الثقة بالنفس ، وذلك في أثناء تلاحمها وتراكبها مع المقومات الخبيرة الوجدانية الانفعالية الأخرى المتأتية للمرء أثناء مروره نمائياً إلى مراحل العمر التالية .

ثانياً - الاضطرابات الانفعالية : وهى تلك الاضطرابات التي تحركها عوامل كيميائية جسمية تتعلق بما تفرزه الغدد الصماء من هورمونات بمقادير غير متناسبة بعضها مع بعض ، فلا يتحقق ما يسمى بالاتزان الهورمونى ، أو هى تلك الاضطرابات التي تحركها عوامل ومثيرات خارجية تعمل بدورها على إحداث اضطرابات داخلية فيما تفرزه تلك الغدد الصماء من هورمونات . وسواء كانت أسباب الاضطرابات الوجدانية داخلية بفعل نقص التوازن الهورمونى أم كانت خارجية بفعل المواقف والمثيرات الخارجية ، فإن تلك الاضطرابات الوجدانية تؤثر تأثيراً مباشراً في مدى ما يمكن أن يحس به المرء من فقد أو نقص في الثقة بالنفس .

الثالث - الافتقار الى إشباع بعض الحاجات الأساسية للمرء : وهناك في الواقع مجموعة كبيرة من الحاجات نستطيع تصنيفها الى مابآتى : حاجات جسمية ، وحاجات وجدانية . وحاجات عقلية ، وحاجات ثقافية ، وحاجات اجتماعية . ولعلنا نعرض للبعض من تلك الحاجات لنقف على ما تنفرع اليه على النحو التالى : الحاجات الجسمية : وتشكل من الحاجة الى الطعام والحاجة الى الماء والحاجة الى قضاء الحاجة ، والحاجة الى النوم وأخيرا الحاجة الى ممارسة الجنس : (ب) الحاجات

الوجدانية : وتتكون من الحاجة الى الحب اصدارا وتقبلا . والحاجة الى التعبير عن المشاعر الوجدانية وعن الانفعالات ، والحاجة الى الهدوء والانسجام النفسى ، والحاجة الى الاستمتاع بالخيرات والمواقف السارة الماضية ، والحاجة الى التفاضل بما سوف يحمله المستقبل من أحداث ومواقف .

(ج) الحاجات العقلية : وهى تتضمن الحاجات الى الوقوف على مدركات حسية متجددة تعرض عن المدركات التى آتى عليها النسيان من جهة ، وتدعم المدركات الموجودة فى الذهن وذلك عن طريق إقامة علاقات وروابط فيما بين المدركات القديمة والمدركات الجديدة . ومن المعروف أن المدركات الحسية هى تلك المدركات المتعلقة بالحواس الخمس . فهناك مدركات بصرية مرئية ، ومدركات سمعية ومدركات لمسية ومدركات شمعية ومدركات تذوقية . ثم إن الحاجات العقلية تتضمن الحاجة الى التذكر . أعنى استرجاع ما سبق إدراكه من مدركات حسية ، وهناك أيضا الحاجة الى التخيل والتخيل هو القدرة على تشكيل صور ذهنية جديدة من الخبرات المدركة والخبرات المتذكرة . ثم هناك الحاجة الى التصور . أعنى عملية التجريد واستخلاص مفاهيم مجردة كمفهوم الشجرة - أى شجرة ، ومفهوم الديمقراطية ومفهوم الملاك ونحو ذلك من مفاهيم تجريدية . ثم أخيرا الحاجة الى التوقعات المستقبلية ، وذلك بالربط فيما بين الأحداث الماضية والأحداث الراهنة وما يمكن أن يحمله المستقبل كنتيجة لازمة أو محتملة . وبعبارة أخرى فإن هذه الحاجة هى الحاجة الى إقامة وشائج فيما بين الماضى والحاضر والمستقبل .

(د) الحاجات الثقافية : وهى تنشعب بدورها الى معرفة البيئة المحيطة بالمرء بدءا بالبيئة المحيطة مباشرة بالمرء واتباه الى بيئة العالم ككل ، بمعنى أن هناك دوائر بيئية مكانية تحيط بالمرء متكررة ومتزايدة الاتساع . ثم هناك البيئة الزمانية وهى البيئة الحالية ثم البيئات السابقة على البيئة الراهنة بما حملته من أحداث متباينة . وهناك فى الواقع دوائر زمانية تحيط بالمرء بدءا بالبيئة الزمانية الآتية ثم اتساعا الى بيئات زمانية تبعد زمانا فقط ، أو تبعد زمانا ومكانا عن المرء

كما هو الحال عندما يقوم المرء بدراسة الصين أو الاسكيمو في القرن التاسع عشر مثلاً . ثم هناك الحاجة الى كسب مجموعة من الخبرات الأدائية ، والاداء قد يكون ذهنيا كما هو حال المؤلف في أدائه لما يقول بتأليفه من كتب ، أو قد يكون أداء وجدانيا كما هو حال الموسيق أو الملحن بصدد تصفيقه للانغام والالحن ، وقد يكون الاداء اجتماعيا كما هو الحال بالنسبة للسياسي أو الاختصاصي الاجتماعي أو رجل الدين ، وقد يكون الاداء اقتصاديا كما هو الحال بالنسبة للصراف أو العاملين بالتوك ، وأخيرا قد يكون الاداء متعلقا بالأشياء كما هو حال الحرفيين والمشتغلين بتشكيل الخامات أو صناعة أو إصلاح الأدوات والآلات . ثم هناك الحاجة الى الابتكار والابداع وترك بضمة جديدة أو شق طريق جديد يسلكه المئات أو الآلاف أو الملايين بعد البدء في ارتياد مجاهله . ونذكر فيثاغورس بهذا الصدد الذي شق طريق الهندسة فتيحه الملايين أو قل البلايين من البشر يدرسون ويستمررون بما بدأ في ارتياد آفاقه ، أعنى الهندسة . ثم هناك الحاجة الى التمكن من وسائل الاتصال ، وأهمها لغة الكلام المحلية القومية نطقا وكتابة وفيها وقراءة ، ثم لغة أو لغات اجنبية بالإضافة الى اللغة القومية لذا تيسر ذلك ، ثم هناك وسائل الاتصال الحديثة كالتليفون والتلفزيون ونحوهما بما يحملته من أخبار ومعلومات .

رابعا - الصدمات العاطفية : فعندما يكون وجدان المرء ملتقا ومتبذرا حول شخص ما أو حول موضوع ما ، ثم حدثت أحداث عكست ذلك التيار الوجداني أو عملت على نغثت ذلك التبلور العاطفي فجأة ، بحيث يحرم الشخص من توجيه وجدانه نحو ذلك الشخص أو ذلك الشيء ، فانه يحس عندئذ بالاحباط ويأنه صار في مجابهة صدمة نفسية شديدة . وحيث أن مثل ذلك الشخص لا يستطيع أن يوجه تياره النفسى وجهة جديدة في الحال ، فانه يحس بازاء عجزه النفسى ذاك أنه قد افتقد جانباً كبيراً من نفسه بنفسه . وهذا في الواقع هو حال الشخص الذى يتكرر له حبيبه وينفضى عنه ، وحال الصديق الذى يقلب له صديقه ظهر المهن فجأة ، أو يخونه ويكشف خيائنه فجأة . فالتيار الوجداني الذى كان يوجهه نحو حبيبه أو صديقه يعاق فجأة بغير تمهيد وبغير توقع من جانبه .

خامسا - الاصابة بالوسواس والأفكار الثابتة : الوسواس عبارة عن إسار فكري يحول بين المرء وبين استشراف آفاق جديدة من الفكر . ومن أمثلة الوسواس الذهنية الوسواس الموسيقي حيث تسيطر نغمة معينة على ذهن الشخص ، وكأن شريطا صوتيا قد ركب في ذهنه بحيث لا يستطيع أن يتخلص منه أو التفكير في شيء آخر غيره . ومن أمثلته أيضا اضطراب المرء الى قراءة جميع اللقائات المكتوبة فوق المحال التجارية أو عد أعمدة التليفون في اثناء ركوبه القطار . وقد يتخذ الوسواس صيغا أدائية رتيبة كأن يظل المرء منتظلا بين السريير وباب الشقة

لكي يتأكد من أنه قد أحكم إغلاقه ، أو أن يظل يفصل يديه وقد سيطرت عليه فكرة إصابته في يديه بالميكروبات . وواضح أن الوسواس الذهني والوسواس الأدائية التي تسمى بالأعمال القهريّة تشتمل على محاور ثابتة تأخذ بنشاط المرء . ولقد تفتقر الحياة الذهنية للمرء الى الحصوية بسبب فكرة ثابتة أو بسبب محور واحد يترجم الكون كله في ضوئه . من ذلك مثلا أن يظل الشخص يفكر في الجنس ويفسر كل شيء في ضوئه أو أن تسيطر عليه فكرة الخوف من الموت ، فتشل حركة حياته ويظل نشاطه الذهني والاجتماعي . وواضح أن الوسواس والأفكار الثابتة تجعل الشخص غير واثق في نفسه ، وذلك لأن شرط الثقة بالنفس أن يكون مقود الشخصية في بدى المرء . ولكن اذا ما شعر المرء أنه غير مسيطر على عقله أو على تصرفاته ، فانه لا يستطيع أن يثق في عقله أو فيما سوف يأتيه من تصرفات . وهل بمقدور المرء أن يثق في نفسه برغم كونه عاجزا عن امتلاك ناصية حياته الفكرية أو حياته العملية ؟

سادسا - الشعور بالذنب واحتقار الذات : قد يحس المرء بانه قد اقترف خطيئة ، فيظل إحساسه بالذنب معتملا في اخيلته . صحيح أن الشخص العاقل يجب أن يحس بالذنب اذا ما أخطأ . ولكن اذا ما زادت حدة الشعور بالذنب ، أو اذا استمر ذلك الشعور معتملا في قلب وذهن الشخص ليلا ونهارا ، أو اذا اختلق المرء ذنوبا لم يقترفها ، أو اذا بالغ في تقدير ذنوبه ، فان شعوره بالذنب يستحيل الى مرض نفسي . وكذا الحال اذا انحط تقدير المرء لذاته لدرجة اتهام نفسه بالحقارة والدناءة والتجاسة التي لا يستطيع أن يبرأ منها . من المؤكد أن الشخص المصاب بالاحساس المرضي بالذنب ، أو الشخص الذي يحس بالاحتقار تجاه نفسه ، إنما يكون في نفس الوقت غير واثق في نفسه . فلكي يثق المرء في نفسه ، لابد في نفس الوقت أن يكون محترما لنفسه ومقدرا لكيانه . فالثقة بالنفس صنو للتقدير الذاتي . ولكن يجب أن ننبه الى أن الافراط في تقدير الذات أو المبالغة في ذلك التقدير هو أيضا مؤشرا الى عدم السوية النفسية . فالتقدير الذاتي يجب أن يكون تقديرا موضوعيا فلا يعطى المرء لنفسه من التقدير أكثر مما يستحقه ، ولا ينخسف في نفس الوقت نفسه حقها من التقدير الذاتي ، فتتوافر لذلك مقومات الثقة بالنفس .

المعوقات العقلية :

اننا نعتقد أن الثقة بالنفس هي حالة نفسية تتأق للكائنات الحية على اختلاف مراتبها اذا هي حققت وعبرت عن مقومات وجودها التعبير الصحيح والمتكامل . والانسان باعتبارها كائنا حيا لا يستطيع أن يثق في نفسه الا اذا حقق وعبر عن ذاتيته وعن مقومات تلك الذاتية في تمها وبغير تخلف أو نقصان . والحياة العقلية لدى المرء تشكل كيانا وقواما جوهريا لديه . فاذا ما

كانت الحياة العقلية - أو بتعبير آخر المناشط العقلية - أقل في مستواها، أو غير ناهجة النبع الصحيح، فإن المرء يحس اذن بالافتقار الى الثقة بالنفس. ولعلنا فيا يلى نعرض لجوانب القصور والانحراف الذهنيين اللذين يتأتى عنها نقص أو فقدان الثقة بالنفس.

أولاً - هبوط مستوى الذكاء : ولكي تقدم تعريفا موجزا وجامعا في نفس الوقت للذكاء، فاننا نقول إن الذكاء هو القدرة على إقامة العلاقات بين مقومات المواقف الحالية والسابقة والمستقبلية، ثم هو الافادة من الخبرات الماضية في مجابهة المشكلات الجديدة المشابهة للمشكلات السابقة أو المشتركة معها في بعض المقومات. ولعلنا نحدد العلاقات التي تجابه المرء في الحياة في خمسة أنواع أساسية هي : العلاقات المكانية الثابتة، ثم العلاقات المكانية المتحركة، ثم العلاقات بين الاحداث، ثم العلاقات بين الأشخاص أفرادا وجماعات، ثم أخيرا العلاقات بين المفاهيم العقلية التي تتصف بصفة التجريد والعمومية. أما الافادة من الخبرات الماضية في مجابهة المشكلات، فاننا نستطيع تحديدها في خمسة أنواع أيضا هي الخبرات الميكانيكية التي تتعلق بتركيب الأشياء أو أجزاء الأشياء بعضها مع بعض، ثم الخبرات اللغوية سواء كانت لغة منطوقة أم لغة مكتوبة، ثم الخبرات العددية، ثم الخبرات الهندسية ثم أخيرا الخبرات الاجتماعية التي تتعلق بالعلاقات بالآخرين سواء كانوا أترابا أم أكبر من المرء أم أصغر منه. وعلى الجملة فإن المرء اذا لم يكن كفئا لانتخاذ موقف من العلاقات المتباعدة من حيث الوقوف عليها من جهة، ومن حيث استحداثها من جهة أخرى، ثم اذا لم يكن كفئا للافادة من الخبرات الماضية التي مر بها في حياته، فانه بلا شك يكون قد افتقد مقوما أساسيا من المقومات العقلية التي تعتمد عليها الثقة بالنفس.

ثانيا - العجز عن الحفظ والسيان : والحفظ حفظان : حفظ لفظي وحفظ معنوي. وهناك أشخاص أسوياء مصابون بضعف الحفظ اللفظي أو ضعف الحفظ المعنوي. ولكن اذا كان الشخص عاجزا عن القيام بكلا النوعين من الحفظ، فانه بلاشك يستشعر فقدان جانب كبيرا من الركيزة التي تعتمد عليها الثقة بالنفس. وكذا الحال بصدد النسيان. فالنسيان قد يتعلق بالأسماء أو الأفعال أو الحروف أو العبارات المتناسكة كالأمثال ونحوها، كما أنه قد يتعلق بالمعاني. والشخص السوي - أو حتى بعض العباقر - يمكن أن يكون مصابا بالنسيان اللفظي، أو بالنسيان المعنوي، ولكن مما شك فيه أن الشخص اذا كان مصابا بالنسيان اللفظي والنسيان المعنوي جميعا، فانه يكون مفقرا في نفس الوقت الى الثقة بالنفس. ومعنى هذا في الواقع أن هناك تكاملا وتساندا فيما بين الذاكرة اللفظية وبين الذاكرة المعنوية حيث إن الواحدة منها قد تعوض الشخص عن الضعف الذي يكون قد ألم بالأخرى.

ثالثا - **بيلادة التفكير** : نبنى بيلادة التفكير بقص في الجهد الذهني المبذول الى درجة قد يصير المرء معها متوقف التفكير تقريبا ، أو أنه يفكر ولكن كأن عشاوة قد وضعت أمام عقله فلا يكاد يستطيع استبانة ما يفكر فيه . فلذا ما سئل : « فم أنت تفكر ؟ » اذن لأجاب بقوله لا أدري . أنا فعلا أفكر ولكني لا أستطيع أن أدرك ما أفكر فيه . والشخص البليد في تفكيره يظل ساهما ويعجز تجنب الناس حتى لا يوقطوه من غفلته . ولقد ينجم هذا النوع من العجز الذهني إما عن تصور أو تخلف ذهني ، ولما نتيجة طغيان الوجدان على الفكر . فالشخص الغارق في عواطفه كثيرا ما يصاب بالبيلادة الفكرية . ولا شك أن تلك البيلادة الفكرية تجعل المصاب بها مدركا لعجزه عن التوافق مع للمتطلبات والمتطلبات الاجتماعية سواء في البيت أم في مقر العمل أم حتى في أى مكان يوجد به ناس يحتاطون به ويتعاملون معه . ومن ثم فإن شخصا كهذا يصاب بالفتور في الثقة بالنفس ، أو حتى لقد يفقد ثقته في نفسه وفي قدرته على بذل الجهد الذهني اللازم لمواصلة التفكير بطريقة سوية .

رابعا - **الاصابة بالفصام** : وهذا النوع من المرض العقلي المعروف باسم الشيزوفرينيا يكون فيه الشخص مسوقا رغم أنه الى الانفصال عن مجريات الواقع . فتفكيره يتوقف لمدة تقصر أو تطول . وطبيعي أن الفصامي يحاول تجنب مخالطة الناس وبخاصة في أثناء المراحل الأولى من إدراكه أنه غير طبيعي وأن عقله يتوقف رغبا عنه . وتجنبه وتحاشيه للناس يجعله غير مقدر لنفسه وفي خشية من أن الناس يفتضحون أمره فيستهزئون به ويتغيرون عليه . ومن ثم فانه يفقد ثقته في نفسه وفي الكون بأسره ، ويعيش في دوامة داخلية ملؤها المرارة والشقاء .

خامسا - **تلكلك التفكير** : فبعض الناس تكون أفكارهم بمثابة رقع أو تنف مبعة لا يجمعها رابط ، ولا تشكل تيارا ذهنيا متسلسلا . والواقع أن الشخص السوى يفكر بطريقة سيالة كما لو أن فكره بمثابة نهر متدفق ، أو قل إن فكره يترايط بعضه ببعض ويستدعى بعضه بعضا . ولكن اذا ما أصيب الشخص بمرض عقلي يعمل على تحطيم الروابط الذهنية ويقطع أوصال التيار الفكري ، فانه يجد نفسه يقدم تنفا فكرية لايربطها رابط ، ولا يجمع بينها سياق متصل . ولاشك أن مثل هذا الشخص لاينجح في الالام بموضوع متكامل ، بل تألى أفكاره بمثابة هلاهل ممزقة ، وتنف متناثرة غير متآزرة . ويتبع هذا بلاشك فقدان ذلك الشخص لثقته في جلوى تفكيره ، بل إن فشله في التحصيل الدراسي اذا كان طالبا أو حتى في تعامله اليومي العادى يفقده ثقته في نفسه . لاشك أن ثقة المرء في نفسه لاتأتى له الاكنتيجة لثقة الآخرين فيه . فاذا ما لاحظ الشخص الذى تزق تفكيره أن الناس المتعاملين معه لايتبنون في كلامه أو في فكره ، فانه يعكس عدم ثقتهم فيه على نفسه ، فيصير بالتالى غير واثق في نفسه .

سادسا - الضحالة اللغوية : تقاس مائة التفكير في ضوء مائة الكلام . على أن الكلام المنطوق يسبق دائما الكلام المكتوب . والكثير من الناس الأسوياء يتمكنون من التعبير عن أفكارهم بالكلام المنطوق ، بينما هم يعجزون عن الافصاح عن أفكارهم بالكلام المكتوب . وعلى أية حال فكلما كان الشخص أكثر قدرة على الابانة سواء بالكلام فحسب ، أم بالكلام والكتابة ، وسواء بلغته الأصلية فقط أم بلغات أخرى أجنبية أيضاً ، فانه يكون أكثر ثقة في نفسه ، كما أنه يكون محفوا بتقدير الآخرين له . والواقع أن اللغة هي الاناء الذي يصب فيه التفكير . فكلما كان ذلك الاناء أكثر اتساعا كانت قدرته أكبر على استيعاب ما يصب فيه من أفكار . ولعلنا نحدد ما نعينه بالقدرة اللغوية بما يأتي : المفردات اللغوية من حيث الكم والكيف ، أعني من حيث المترادفات من جهة ، ومن حيث مدى تغطية المعاني بالجماليات المعرفية من جهة أخرى . ثم هناك القدرة على الباس المعنى المقصود بالكلام المعبر عن المعاني المرادة . ذلك أن كثيرا من المتحدثين أو الكتاب يقصدون أشياء بينماهم يعبرون عن أشياء أخرى ليست هي مقصدهم . ثم هناك من جهة ثالثة دقة التصويب واتخاذ أقصر طريق للابانة عن المعاني المقصودة . فكلما استطاع المرء أن يعبر من أقرب طريق وبأخصر طريق وبأقل كلمات وأوضحها ، كانت بالتالي قدرته اللغوية أفضل . وعلى تقيض هذا من يلف ويدور حول المعنى المقصود وبالكاد وبعد جهد جهيد يستطيع الوصول اليه أو الاقتراب منه . ثم هناك من جهة رابعة تكيف أداة التعبير للمستمع أو للقارئ . ذلك أن اللغة وسيلة للتعبير . وكون اللغة وسيلة لا يحيط من قدرها بل على العكس يرفع من شأنها لأنه بلونها تظل المعاني بعيدة عن الأفهام . وطالما أن اللغة المنطوقة واللغة المكتوبة وسيلة ، فلا بد أن تكيف وتتواءم مع من توجه اليهم . ومن الطبعي أن اللغة اذا لم تكيف مع المستمع أو مع القارئ لها ، فان الناطق بها أو كاتبها يكون عاجزا عن الافصاح . وخامسا وأخيرا فان اللغة يجب أن تتطور دائما عند المرء . فكما أن الحياة متحركة ومتغيرة وبمثابة تيار متدفق بسرعة ، كذا فان وسيلة التعامل في الحياة ، أعني اللغة يجب أن تتطور باستمرار . والواقع أن الشخص الجامد الذي لا يطور أو يحدد أداة تعبيره ، لم شخص يتخلف عن التيار الحضاري المتدفق المحيط به . ولاشك أن الشخص الذي لا تتوافر له هذه الشروط السابقة التي ذكرناها لا يكون واقفا في نفسه ، ويكون عجزه اللغوي عاملا من عوامل ضعف ثقة الآخرين أيضا فيه .

سابعا - علم اتساق التفكير : فالشخص الذي يقول يرى وبالرأى المضاد لذلك الرأي في نفس الوقت ، لا يلقى احتراما أو تقديرا من جانب الناس له ، بل إنه عندما يكشف تناقضه في التفكير ، فانه سرعان ما يفقد ثقته في عقله . فالواقع أن السوية الذهنية تتطلب سريان التفكير في تيار أو مجرى واحد وليس في مجريين متناقضين . فاذا ما سار التفكير في مجريين

متضادين فانه يكون تفكيراً يعمل على الغاء بعضه لبعض . فالشخص الذى يصف الشئ بأنه جميل ثم يصفه فى نفس الوقت وبغير مبرر بأنه قبيح ، فانه يحس باحتقار تفكيره وبعدم الثقة فى عقلية . ولكن اذا كان هناك فاصل زمنى كبير بين تقدير المرء لشيء ما وبين تقديره لنفس الشئ ، أو اذا ما وقعت ظروف تستدعى أو تبرر تغييره لموقفه فى التقييم ، فان التغيير فى هذه الحالة لا يوصف بالتناقض الذهنى . وحتى اذا ما جوبه أحد المفكرين بالتناقض بين موقف فى أحد كتبه وبين موقف مضاد فى كتاب آخر له ، فانه قد يبرر تناقضه ذلك بالفصل الزمنى أو بما يتعلل به من نصيح ذهنى . وبذا فان مثل ذلك المفكر لا يفقد ثقته فى نفسه . أما اذا كان تغير موقفه فى نفس الفصل أو فى نفس الصفحة من كتاب قام بتأليفه ، فانه لا يكون جديراً بتقدير قرائه له ، بل إن وقوفه على تناقضه مع ذاته سرعان ما ينعكس على مدى شعوره بالثقة بالنفس . فالثقة بالنفس لاتأتى لمن يناقض فكره ، بل هى تتأتى لمن يسير فكره فى مجرى واحد ولا ينشعب فكره الى تارين متعارضين متضادين . والواقع أن التناقض الذهنى يمكن أن يقع للشخص العادى اذا كانت لديه مكتوبات نفسه تعمل على تلوين فكره بلون لايشمل الجانب البارز فيه . فما يفكر فيه بعقله غير ما تفرضه عليه مكتوباته اللاشعورية . والشخص الجدير بثقة الآخرين ومثقتة فى نفسه هو ذلك الشخص الذى يستطيع الجوامع مكتوباته النفسية واخضاعها لسلطان عقله الواعى والمسير لدقة تفكيره المنطقى .

العقبات الثقافية :

للتقافة ثلاثة جوانب أساسية هى : الجانب المعرفى والجانب القيمي والجانب الأدبى . والجانب المعرفى يخاطب عقل المرء ، والجانب القيمي يخاطب وجدانه . والجانب الأدبى يخاطب حواسه وعصلاته . ومن الطبيعى أن الثقافة تتأين بتأين المجتمعات . كما أنها تتباين بتباين العصور بالنسبة لكل مجتمع من المجتمعات البشرية . ومن هنا فان الحكم بأن أحد الأشخاص مثقف أو غير مثقف يتحدد فى ضوء المجتمع الذى يعيش فيه .

يبد أننا نلاحظ مع هذا أن المثقف قد يتكيف للمجتمع الراهن ، كما أنه قد يكون متكيفاً للمجتمع فى عصر سابق . بعيد أو قريب ، كما قد يكون متكيفاً للمجتمع بما يتوقع له أن يصير اليه ، فيكون متقدماً بخطوات كثيرة أو قليلة عن واقع المجتمع الراهن . ولقد يكون الشخص المثقف متكيفاً لمجتمع آخر غير المجتمع الذى يتسب اليه ، فينبأ يعيش بحسبه فى مجتمعه ، فانه يعيش بقلبه وعقله فى مجتمع آخر بعيد عن مجتمعه . ولقد نظر الى المسألة من زاوية أخرى فى نطاق المجتمع الذى يعيش المرء فى رحابه . فهناك فى الواقع فى إطار المجتمع الواحد العديد من المجتمعات الفرعية . فهناك مجتمع يتوافق معه الأستاذ الجامعى ولا يتوافق معه السباك .

والعكس أيضا صحيح فالسباك يتوافق مع مجتمع لا يتوافق معه الأستاذ الجامعي . ولقد يتكيف الشخص الواحد لعدة مجتمعات تقع جميعا في إطار المجتمع الكبير الذي هو وطنه . ونستطيع أن نتخيل دوائر متداخلة ودوائر منفصلة في نطاق كل مجتمع ، بل ونستطيع أن نتخيل دوائر تكون الدائرة الصغيرة منها هي مجتمع الوطن ثم تتسع الدوائر وتتداخل حتى نصل الى أكبر دائرة منها هي دائرة العالم كله .

وعلى أية حال فلا بد للمرء من أن يتكيف مع مجتمع أو أكثر فيكون عضوا إيجابيا فيه وكما كان التكيف متحققا لأكثر عدد من الدوائر التي ذكرناها ، كان الشخص أكثر ثقافة . ناهيك عن عمق التكيف للمجتمع أو للمجتمعات التي يتعامل معها المرء .

والشخصية المثقفة هي تلك الشخصية التي تأخذ في اعتبارها المثلث الثقافي ، فيكون الشخص فاعلا لواقعه الاجتماعي والحضاري من جهة ، ويكون متشبها بالقيم الأساسية التي يقرها المجتمع ويحضر عليها من جهة أخرى ، ويكون قادرا على التعامل مع الأشياء وذلك بأن يكون قد اكتسب مجموعة من المهارات اليدوية من جهة ثالثة . ناهيك عن المهارات الاجتماعية التي لا ينسب اكتساب المثلث الثقافي بغير التمكن منها ، وهي تلك المهارات المتعلقة بالتعامل مع الآخرين وكسب ثقتهم وصدائهم وتعاونهم . ولاشك أن الشخصية المحرومة من إحراز مستوى معقول من المثلث الثقافي لا تستطيع أن تحرز الثقة بالنفس . وعلينا فيما يلي أن نعرض لكل ضلع من أضلاع المثلث الثقافي حتى نقف على مضامينه وتفصيلاته

الضلع الأول - الضلع المعرفي : ويزغ هذا الضلع مع ميلاد المرء عن طريق اشتغال الحواس الخمس بأن تأخذ في استقبال المحسوسات الخمسة ، أعني المراتب والشموعات والملموسات والشمومات والتذوقات . ثم يترسب في الدهن بعض مما أدركه المرء فتتشأ الذاكرة ، ثم يأخذ الشخص في تركيب صور ذهنية جديدة من الواقع المدرك ومن المحزون التذكري ، هي الصور الخيالية . ومع النضج العقلي تتشكل المفاهيم المجردة التي تندرج تحنها أشياء كثيرة كمفهوم السيارة مثلا ، أو مفاهيم يكون لها مغزى علائقي اجتماعي كفهوم الديمقراطية مثلا . بيد أن الانسان يمتاز عن سائر الكائنات الحية بأنه يستطيع تخزين خبراته من جهة ، ونقلها عبر المكان من جهة أخرى . فحين نستطيع الرجوع الى ما كتبه أفلاطون منذ قرون قبل الميلاد . ناهيك عن الكتب المقدسة بدءا بسفر التكوين من الكتاب المقدس بالمعهد القديم ، وناهيك أيضا عن اللدونات التي تركها آباءنا الفراعنة على الأحجار وعلى ورق البردي منذ آلاف السنين . أما عن نقل الخبرات عبر المكان فلنسا بحاجة الى ذكره لأنه بين أيدينا وأسابعنا ومشاهدنا . وبعد سنوات قليلة سوف تغطي التلفزة معظم بقاع العالم . ناهيك عن

بعض الصحف كجريدة الأهرام القاهرية التي تصدر في نفس اليوم بأقطار أخرى غير مصر في طبعتها الدولية .

والواقع أن الاكتساح الحضارى والتقدم التكنولوجى المدهش فى المعرفة يجب أن يتواكب معه نوعية من البشر تستطيع أن تستوعب جوانب التقدم المعرفى . ولقد كانت الدعوة - التى ما تزال تسمع أصداؤها - الى تعليم الناس القراءة والكتابة . ولكن يبدو أن التقدم المعرفى يستتبعه بالضرورة جوانب معرفية جديدة بلونها يعتبر المرء أميا . فلقد يأتى وقت قريب تعتمد فيه الكتابة على الآلة الكاتبة بدلا من القلم . ولقد يساعد على ذلك ماسوف يصمم من الآت كاتبة رخيصة وبمبسطة بحيث يكون تعليم الكتابة على الآلة الكاتبة وليس بالقلم فحسب . ولقد تمر المدرسة فى مرحلة مزدوجة تجمع بين تعليم الكتابة بالقلم وتعليمها بالآلة الكاتبة . ولكن فى نهاية المطاف ربما لا يستخدم القلم الا فى التوقيع على المستندات . ومن يدري ربما تنتشر بعد عشرات السنين الآلة الكاتبة الالكترونية التى تحيل الصوت الى كتابة ، وفى هذه الحالة لاتكون ثمة حاجة الى تعلم الآلة الكاتبة اليدوية الشائعة اليوم .

وعلى أية حال فان الشخص غير المتواكب مع المطالب المعرفة الاجتماعية يحس بالتخلف كما أنه لا يحظى بتقدير المحيطين به ، بل انهم قد يوجهون اليه النقد أو نظرات الشفقة والتعسر . وكلما تأكدت حاجات اجتماعية جديدة فى النطاق المعرفى ، فان المرء سوف يحس بنقص فى الثقة فى النفس اذا لم يستطيع الاستجابة لها . فالصحنى الذى يجلس الى جانب صحنى آخر يستخدم آلة اختزال يكون عليها التصريحات التى يفوه بها أحد الزعماء السياسيين ، بينما يكون صاحبنا ممسكا بالورق والقلم يلتقط ما يستطيع التقاطه بينما يقوته الكثير بما يصافح الأسماع ، فان مثل هذا الصحنى الأخير يحس بلا شك بنقص فى الثقة بالنفس عندما يقف مقارنة بينه وبين زميله الذى استطاع أن يساير التقدم التكنولوجى فأحرز آلة كاتبة مختزلة من جهة ، وقد تمرنا تماما على طريقة استعملها بمهارة فائقة من جهة أخرى .

الضلع الثانى - الضلع القيمى : وهذا الضلع يتضمن ثلاثة قطاعات أساسية : قطاع الخير ، وقطاع المناسبة ، وقطاع الجمال . فأنت تعرف من تعاليم الدين والأخلاق أن هناك سلوكا خيرا وسلوكا آخر شريرا . ثم إنك تعلم من العرف الذى يسود مجتمعتك أن هناك تصرفات لائقة بالموقف وتصرفات أخرى غير لائقة . والتصرف غير اللائق قد لا يكون تصرفا شريرا . مثال لذلك مراعاة اشارات المرور سواء كان المرء يقود سيارة أو راجلا . وكذا بالنسبة لاستخدام المعلقة والشوكة السكين فى تناول الطعام فى حفل رسمى أو مراعاة أصول الايتيكيكيت فى التعامل مع الجنس الآخر الى غير ذلك من أساليب سلوكية لا يحكم لها بالخبرة ولا يحكم عليها بالشورى ،

بل يحكم لها أو عليها بالمناسبة وغير المناسبة . أما القطاع الثالث من الضلع التقيى فهو قطاع الجبال . والتقسيم الجبالى ينصب على تناسب المساحات والأحجام وعلى اتساق الحركة وعلى تناسب الألوان وعلى سلامة الصوت وقدرته على التعبير والأتیان بالانغام الصوتية الجميلة أو الآسرة للسمع والقلب معا .

وهذه القطاعات الثلاثة من الضلع التقيى يتلوقها المرء من جهة ، ويستحدثها ويساهم فى خلقها من جهة أخرى . فالمرء يتلوق الخير والمناسب والجميل ، كما أنه ينبوع الشر وغير المناسب والقبيح . والانسان يستطيع أن يأتى الخير وأن يتبع المناسب وأن يساهم فى خلق الجبال . على أن التربة منذ نعومة الأظفار هى التى تسمى المرء بالقدرة على تلوق الخير والمناسب والجميل ، وأن ينبوع الشر وغير المناسب والقبيح ، وأن يساهم فى خلق الخير والمناسب والجميل . ولكن من المؤكد أن الشخص الذى لم تقيض له التربة الصالحة التى تجعله خليقا بالمشاركة فى تلوق الخير والمناسب والجميل من جهة ، وفى الاسهام فى هذه الجوانب الثلاثة من جهة أخرى ، فانه بالتالى يحس بعدم الثقة فى نفسه ، وذلك بسبب عدم ثقته فى سلوكه الخير وغير المناسب وغير الجميل .

الضلع الثالث : الضلع الأدائى : وهذا الضلع يتضمن ثلاثة قطاعات أساسية هى : قطاع الحامات ، وقطاع الأدوات والآلات ، وأخيرا قطاع العلاقات الاجتماعية . فالنسبة لقطاع الحامات ، فاننا نقرر أنه أقدم القطاعات الثلاثة . فالانسان منذ بدايته وهو يعتمد الى تشكيل الحامات فى صيغ جديدة لم تكن موجودة قبلا . وبعد هذا القطاع المتعلق بالحامات أتى قطاع الأبوات التى استخدمها الانسان فى الحفر وقطع الأشجار وذبح الحيوانات ثم النقل . وفى عصر التكنولوجيا ظهرت الآلات البخارية ثم تطورت الآلات وتعقدت وتنوعت . أما القطاع الثالث فهو قطاع العلاقات الاجتماعية حيث ظهرت فنون الادارة والتنظيم والتخطيط وغوها . ولعلنا نعرف بأن القطاع الاجتماعى قديم قدم الجماعات البشرية ، ولكنه تطور الى حد بعيد مع تطورات علم النفس والعلوم الانسانية بعامة .

ولاشك أن الانسان الحديث يحس بعلم الثقة بالنفس عندما يحس بالقصور والعجز عن المشاركة بنصيب فى هذا القطاع . فتطلبات الحياة والمسئوليات الموكولة الى المرء كثيرا ما تستلزم التحكمن من مجموعة من المهارات اليدوية التى يغير اكتسابها والتحكمن منها ، فان الشخص يحس بالعجز والقصور ، ومن ثم فانه يفقد ثقته فى نفسه . تخيل أنك استعنت بكهربائى لكى يصلح الكهرباء فى منزلك ، ولكنه بعد المحاولة تلو المحاولة لم يتمكن من إصلاح الكهرباء . فإذا يكون شعورك نحوه ، وماذا يكون شعوره قبالة نفسه ؟ انك سوف تحس بالاحتقار بازائه ، كما أنه

سوف يحس بالاحتمار لنفسه ، وقد فقد كل مقوم من مقومات ثقته في نفسه . فأنت أردت أم لم ترد لا بد لك من التحكمن من مهارة أو أكثر من المهارات التي تتركك في الحياة اليومية أو في مجال عملك لتحمل مسؤولياتك بقدرة وتمكن . ولاتستطيع أن ترعم أنك واثق في نفسك بينما تكون خالي الوفاض ولا تعرف شيئا من تلك المهارات اللازمة لك لكي تتغلب على المشكلات حتى البسيط منها لانجاز المهام المطلوبة منك ، وتحمل المسؤوليات الموكلة اليك ، أو المسؤوليات التي تحملها لنفسك . وهل يستطيع انسان أن يشق طريقه في الحياة فينجح بينما هو لا يستطيع أن يتعامل مع بعض الحامات ومع بعض الادوات ومع بعض الالات ومع غيره من أشخاص ؟

وباختصار فان المرء لا يستطيع أن يستشعر الثقة بالنفس اذا لم يتحقق لديه مثلث الخبرات ذو الاضلاع الثلاثة ، أعنى الضلع المعرف . والضلع القيمي ، والضلع الأدالي . فاكتمال هذه الاضلاع الثلاثة بالشخصية يحقق لها التكامل والتقدم في الحياة ، وينتج هذا كله الشعور بالثقة بالنفس والامتلاء وقوة الشخصية .

المعوقات الاجتماعية :

من الحقائق المؤكدة أن الفرد من الناس في نشأته بأحد المجتمعات يظل يشرب قوام ذلك المجتمع في شخصيته ، بحيث يمكن القول بأن كل فرد يحمل محصلة معينة للمجتمع الذي نشأ به يكون قد استقاها من مقوماته رويدا رويدا ، ويكون قد تفاعل مع تلك المقومات بطريقة معقدة بحيث يأتي بناء المجتمع في شخصيته متباينا الى حد بعيد أو قريب عن بناء نفس ذلك المجتمع في شخصية فرد آخر من نفس المجتمع . ولكن في جميع الحالات ثمة عناصر مشتركة يكون أبناء المجتمع الواحد قد تشربوها من مجتمعتهم .

على أن المقوم الاجتماعي بدخيلة الفرد من الناس لا يعمل على اعاء القوام أو الأنية الفردية للمرء . فثمة في جميع الحالات في دخيلة الفرد ، القوام الاجتماعي من جهة ، والقوام الفردي أو الإنية الفردية للمرء من جهة أخرى . ولعل كل واحد منا يتطلع الى المجتمع من حوله لاطريق مباشر بل بطريق غير مباشر ، فيرى مجتمعه من خلال تأمله للقوام الاجتماعي للمجتمع المعتمل بدخيلته . ومن هنا تتأى أحكام الأفراد على أنفسهم اجتماعيا . فالإنية الفردية إما أن تكون على واثم مع القوام الاجتماعي للمجتمع بدخيلة الفرد ، وإما أن تكون متنايزة مع ذلك القوام الاجتماعي وغير راضية عنه . ولعلنا فيما يلي نستوضح أهم المعوقات الاجتماعية التي يستشفيها الفرد من القوام الاجتماعي المعتمل بدخيلته على النحو التالي :

أولاً - الاحساس بأن المجتمع النفسى الذى يتسمى اليه الفرد أحط شأنًا من المجتمع الواقعى المحيط به :

ومثال على ذلك اذا ما وجد أحد الأميين فى جلسة تضم صفوة من المتعلمين المثقفين . فذلك الأمى يحس فى الغالب بأن المجتمع الذى يتسمى اليه - وهو مجتمى الأميين - أقل مستوى من المجتمع الذى يتسب اليه أولئك القوم المحيطون به فى ذلك المجلس . وكذا الحال اذا ما جلس أحد الموظفين متوسطى الحال بين مجموعة من الأثرياء الذين يتحدثون بلغة الدولارات والأوراق المالية ، أو الذين يتطرق حديثهم الى المشروعات التى يضطلعون بها والتى تتكلف ملايين الجنيهات . إن ذلك الموظف يحس بدخيلته أنه يتسمى الى مجتمع الموظفين الذين يعانون من الغلاء ولا يكاد المرتب الذى يتقاضاه آخر كل شهر يكفى لسد نفقاته ونفقات عياله . ولكنه من جهة أخرى يجد حوله ممثلين لمجتمع يعيش فى وفرة ورخاء ولا هم لأفراده سوى البحث عن الوسائل التى تضاعف ثروتهم . فهم اقتصاديا فى أعلى عِلين ، بينما هو فى أسفل سافلين . ونفس الشئ يمكن أن يقال عن المراهق الذى يوجد فى صحبة مجموعة من خريجي الجامعة الذين انخرطوا فى الحياة العملية وعينوا فى وظائف مرموقة . إن ذلك المراهق الذى ما يزال تلميذا بالتعليم الثانوى قد يحس بأن المجتمع الذى يتسب اليه - وهو مجتمع تلاميذ الثانوى - أحط قدرا من مجتمع الخريجين الذين تحرروا من نير الدراسة ومن نير المعلمين ، ومن ثم فانه يحس بالضآلة . وفى جميع الأمثلة السابقة وغيرها مما يمكن إيرادها ، فانا نلاحظ أن المرء الذى يحمل فى نطاقه مجتمعا أخفض قدرا من المجتمع المحيط به ، إنما يفقد جانباً كبيراً أو صغيراً من ثقته بالنفس .

ثانياً : الاحساس بأن المجتمع النفسى الذى يتسمى اليه المرء أرفع قدرا من المجتمع النفسى المحيط به فى الواقع :

فكثيرا ما يحدث أن يحس طبيب الريف - مثلاً - بأن المجتمع الذى يحمله فى قرواه النفس - وهو مجتمع المدينة ومجتمع كلية الطب - أرفع شأنًا من مجتمع الريفين . ومن ثم فانه يحس بالاحباط وبأن الأرض تמיד من تحت قدميه . ولعل فقدان ثقة مثل هذا الطبيب بنفسه يتأتى عن أنه يستشعر أنه أخذ فى الانهيار ثقافيا وحضاريا بسبب عزله عن المجتمع الثقافى الذى كان يمدّه بالخبرات والمعلومات الطبية المستمرة . ومن الأمثلة أيضا التى نستطيع سوقها بهذا الصدد والتى تشير الى أن المرء قد يحس بأن المجتمع النفسى الذى يتسب اليه أعلى قدرا من المجتمع الواقعى المحيط به ، ما يمكن أن يقال عن المدرس الحديث الذى تخرج فى إحدى الكليات الأوربية أو الأمريكية بتفوق وامتياز ، ولكنه لا يجد صدى لتفوقه فى تدريسه لطلبة الجامعة بسبب عدم قدرته على جذب قلوبهم اليه . إن مثل ذلك المدرس الجامعى سرعان (ظهر ثقة بالنفس : ٥٤)

ما يحس بالحنين الى المجتمع الذي يحمله في دخيلته ، بينما هو ينظر من علي الى أولئك الطلاب الذين لا يقبلونه حتى قلبه . بيد أن عدم التقدير الذي يلقاه من طلابه يقتض بلا شك من مدى ثقته في نفسه . ونفس الشيء ينسحب بازاء الشاعر الذي أحاط به مجموعة من القناد يلهلون ديوانه بالتقد . إنه قد لا يعترف لهم في دخيلته بوجاهة ما يوجهونه الى ديوانه من نقد . ذلك أنه يتسبب في دخيلته الى مجتمع الشعراء الوطنيين الذين يقرضون الشعر في غيبة عن نقد أنفسهم . فهو كالحالم أو المثوم مغنطيسيا . فقرضه للشعر يتأتى له بينما هو في حالة شبه لاشعورية . فأتى للقناد الذين يضعون شعره تحت مجهر العقل الناقد أن يفتروا من المجتمع الشاعر الذي ارتقى اليه وصار يخلق في مبادئه ؟ صحيح أنه يحس بأن مجتمعه النفسي أرق شأنا من مجتمع القناد ، ولكن زلزلة نفسية تحدث له نتيجة ما يصل الى سمعه من نقد يفقد جانبا كبيرا من ثقته في نفسه .

ثالثا - الاحساس بأن المجتمع النفسي مقطوع الصلة تماما بالمجتمع الواقعي المحيط بالمرء :

فهذا يتبدى أكثر ما يتبدى عندما يجد المرء نفسه محاطا بمجموعة من الأفراد الاجانب الذين لا يعرف لغتهم . فبينما هم يتحدثون بعضهم مع بعض ، فإنه يظل شاعرا بأنه غريب في وسطهم . ويتعبير آخر فإنه لا يجد جسورا تصله بهم ، بل يجد أنه مقطوع الصلة بهم وبأنه عاجز عن التكيف لهم . ذلك أن وسيلة الاتصال الرئيسية - أعني اللغة - متفقدة لديه . ويكون حال ذلك الشخص أشنع اذا كان قد فرض عليه أن يكون حبيس مجتمع يتحدث أفراداه بلغة أجنبية لا يعرفها ، فلا يفهم ما قد يوجهونه اليه من كلام . وكل ما يمكن توجيهه اليه بعض الابتسامات الساخرة التي تصبى في الصميم . وطبيعي أن يعاني من هذا الشعور بعض العرب أو غيرهم من شعوب يهاجرون الى إحدى البلاد الأوربية أو الى امريكا بينما يكون الواحد منهم عاجزا عن فهم لغة الشعب الذي نزح اليه . ويظل الشعور بانعدام الثقة بالنفس ملازما لهذه الفئة من الناس الى أن يقبض لهم تعلم اللغة الأجنبية للشعب وفهمها والتفاهم بها معهم على خير وجه .

رابعا - الاحساس بأن المجتمع النفسي الذي يتمي اليه المرء في صراع مع المجتمع الواقعي الذي يحيط بالمرء :

ويتبدى هذا الشعور عندما يجد المرء نفسه وحيدا بين مجموعة من الأفراد يعتقدون عقيدة متصارعة مع العقيدة التي يعتقدونها . ولستنا تقتصر هنا على الإشارة الى العقيدة الدينية أو المذهبية ، بل نشير أيضا الى العقائد الاجتماعية مثل الايمان بالحدى فرق كرة القدم . فالتحمس لنادى الزمالك مثلا اذا وجد نفسه وحيدا بين مجموعة من مشجعي النادى الأهل ، فإنه يحس

بالصراع يحدث بين الكيان النفسى لنادى الزمالك فى دخيلته ، وبين النادى الأهلئ المتمثل فى مجموعة الأفراد المحيطين به المتحمسين للنادى الأهلئ . ونفس الشئ يقال عن التحيزات السياسية . فإذا ما وجد أحد اليساريين نفسه محوطا بمجموعة من اليمينيين ، فإنه يحس بأن صراعا محتملا قد بدأ يشتعل فى دخيلته بين المجتمع السياسى النفسى - وهو المجتمع اليسارى - وبين المجتمع اليمينى المتمثل فى المجموعة التى تحيط به . وفى جميع الحالات التى ذكرناها فإن المرء يحس باهتزاز ثقته فى نفسه ، وذلك لأن الفردية - مهما كانت قوية - فانها تهتر وتضعف قبالة الجماعة . صحيح إن المرء قد يتألك نفسه ويظل متأسكا ولايسلم بالهزيمة للمجموعة المحيطة به والتى تأتياه ، ولكن ذلك التماسك لايعنى أن الثقة بالنفس لاتهتر بعض الاهتزاز ، ولو فى اللحظات الأولى من اشتتعار الوحشة والغربة فى نطاق المجموعة التى تبرص به الدوائر وتقف له بالمرصاد وقد همت بتعطيم المجتمع النفسى المعادى لمجتمعهم ، أعنى أنهم يتحفزون لسحقه نفسيا وإخراجه عن معتقده - أيا كان - وأسرته فى نطاق المجتمع الذى يتشيعون له ويؤمنون به ويضربون فى أثره .

عامسا - الاحساس بأن المجتمع النفسى الذى يتمى إليه المرء هو مجتمع منبوذ من جانب المجتمع الواقعى المحيط به :

فالواحد من أصحاب السوابق والذى اندرج فى مجموعة المشبوهين يحمل بالضرورة فى قوامه النفسى مجتمع أصحاب السوابق أو المجرمين . فمثل هذا الشخص عندما يجد نفسه فى وسط مجموعة من الناس الشرفاء الذين لم يسبق أن اتهموا فى إحدى القضايا ولم توجه اليهم اتهامات تمس بالشرف أو بالكرامة ، فإنه يحس بالضرورة بأن المجتمع المحيط به ، وهو مجتمع الشرفاء ، يكن احتقارا وازدراء للمجتمع النفسى الذى يجعله ذلك الشخص فى قوامه النفسى ، ومن ثم فإنه يستشعر زلزلة فى ثقته بنفسه .

ونستطيع فى الواقع أن نحدد مجموعة من الاعتبارات التى يجب أن نضعها نصب أعيننا عندما نتحدث عن العقبات الاجتماعية التى تقف حائلا دون اكتبال الثقة بالنفس لدى المرء على النحو التالى :

أولا- إن مجرد اهتزاز الثقة بالنفس الذى ينجم عن المفارقة بين المجتمع النفسى وبين المجتمع الواقعى لايعنى أن الشخص قد فقد ثقته بنفسه الى الأبد ، بل يعنى فقط أنه يمر فى مرحلة نستطيع أن نسميها مرحلة اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة . »

ثانيا - إن المرء قد يتخذ موقفا من موقفين بإزاء المجتمع الواقعى من حوله بينما هو يحمل فى قوامه المجتمع النفسى . أما الموقف الأول فهو الموقف الانطباعى الذى ينطبع فيه المرء وفق

المؤثرات التي تصدر اليه من المجتمع . أما الموقف الآخر فهو الموقف العنادى حيث يكون المرء قد حصن نفسه ضد المؤثرات الاجتماعية التي تصدر اليه من المجتمع . ولكن حتى بالنسبة للموقف العنادى فإن الشخص يمر « بمرحلة اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة » عندما يجد التضارب والتباين فيما بين مجتمعه النفسى وبين المجتمع الواقع المحيط به في البيئة . ومن الطبيعي أن صاحب الموقف الأول مبرعان ما يفقد ثقته بنفسه ، بينما يستطيع صاحب الموقف الثانى الاستفادة بسرعة واستعادة ثقته بالنفس بعد مروره بسرعة في مرحلة اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة .

ثالثا - هناك فروق فردية تبدى من شخص لآخر من جهة ، وبالنسبة لذات الشخص من وقت لوقت لآخر . فهناك سلم متدرج من التباينات التي تبدى فيها بين الأفراد بعضهم وبعض من حيث مدى التأثير بالمجتمع ومن حيث مدى التحصن ضد المؤثرات الاجتماعية . ومن جهة أخرى فإن ذات الشخص لا يظل على نفس الحال بغير اختلاف طوال حياته أو بصدد المواقف المتشابهة . فالواقع أن الانسان قلب ، أو بتعبير آخر ان الانسان عبارة عن مجموعة من العمليات الكيميائية الحيوية والعمليات السيكلوجية . ولا يمكن التنبؤ بشكل جازم بتلك العمليات التي يمر المرء بها وان كان من الممكن التنبؤ بها بشكل احتمالى فحسب .

المعوقات الاقتصادية :

قد يظن البعض أن هناك معقرا اقتصاديا واحدا قد يعمل على إضعاف ثقة المرء بنفسه هو الفقر . ولكن الواقع غير هذا . فالى جانب الفقر وحاجة المرء الى مد يديه الى غيره يستجديه ، هناك مجموعة أخرى من المعوقات الاقتصادية التي تؤثر كثيرا أو قليلا في ثقة المرء في نفسه . ولعلنا نحدد تلك المعوقات فيما يلى :

أولا - مقارنة المرء لوضعه الاقتصادى بغيره ، ووقوفه على أن ما بين يديه من مال ليس إلا قدر قليل اذا ما قورن بما بين أيدي الآخرين ممن يعرفهم أو يخالفهم أو يتعامل معهم .
ثانياً - تهديد الآخرين المنافسين للمرء في نفس المجال الاقتصادى بالقضاء عليه أو الحلول محله أو الاطاحة به . فالواقع أن سوق المال أشبه بالبحيرة التي يستمد فيها السمك الأكبر لابتلاع السمك الأصغر منه والأضعف ، حتى ولو كان ذلك السمك الأصغر والأضعف قويا اذا ما قورن بغيره من أسماك . فالتاجر الأكثر مالا والأقوى حيلة يستطيع أن يتسبب في إفلاس التجار الاصغر منه والأضعف حيلة .

ثالثا - الحروف من الظروف الاقتصادية المتحاجة ومن تقلبات السوق غير المتوقعة . ذلك أن الحياة الاقتصادية لا تسير في خط مستمر الخلاء ، بل إن هذه الحياة ذات مفاجآت . ولعلنا نقرر

بغير مجانبة للصواب أن الزيادة في ثراء بعض الناس معناه في نفس الوقت فقر أناس آخرين . ويخطئ من يعتقد أن مجال الثراء مفتوح على مصراعيه بغير أن يترتب على الولوج فيه أية نتائج ضارة تصيب أشخاصا آخرين . ومعنى هذا في الواقع أن الغنى لا يستطيع أن يطمئن على استمرار ثرائه بغير أن تتزلزل الأرض من تحت قدميه .

رابعا - الخوف من أن تظهر وسائل أو تكنولوجيات جديدة تقضى على الوسائل والتكنولوجيات التي يتمرس بها المرء والتي تدر عليه الأرباح أو التي تكفل له العيش الكريم . ذلك أن هناك بعض المهن قد تعرضت بالفعل للانقراض كمهنة السراحين الذين كانوا يصنعون الأسرجة للخيول ، ومهنة الطرايشية التي انقرضت بعد أن أقنع الناس عن ارتداء الطربوش خلال الأربعينيات . ولقد تعرضت مهنة الحمامة خلال بعض السنوات التي شاع فيها التأميم في مصر وانكماش القطاع الخاص لبعض الوقت قبل الانفتاح لمرة شديدة ، لدرجة أن بعض المحامين في تلك الفترة أغلقوا مكاتبهم . فتغير المزاج الاجتماعي ونشوء أوضاع سياسية جديدة يتبعها تغيرات اقتصادية . فحرى إذن بصاحب كل مهنة أن يستشعر بعض الخوف من زلزلة الأرض من تحت قدميه ، وبالتالي فقدان جانب من الثقة بالنفس .

خامسا - احتدام التوتر النفسي لدى المرء بسبب التناقض الوجداني : ويتبدى مثل ذلك ألتناقض الوجداني في حالات خمس على النحو التالي : (١) انحطاط الحالة الاقتصادية للمرء مع شغله في نفس الوقت لوظيفة مرموقة ، أو لوضع اجتماعي مرموق . ويمكن ملاحظة هذا الوضع حاليا لدى كبار موظفي الدولة ومنهم وكلاء الوزارات الذين يتقاضون مرتبات تعتبر مرتفعة إذا ما قورنت بمرتبات باقي الموظفين ، ولكنها تعتبر صفرا على الشمال إذا ما قورنت بدخول المليونيرات ومن قد يصل دخلهم اليومي الى الآف الجنيهات . إن الموظف الكبير يحس بالتناقض الشديد بين ما انحطت اليه حالته الاقتصادية بسبب الغلاء ، وبين ارتفاع شأنه وظيفيا بفضل ترقيته الى وظيفة وكيل وزارة .

(ب) ارتفاع مستوى المرء اقتصاديا مع عدم ارتفاع وضعه الاجتماعي . ويندرج تحت هذه الفئة التي تستشعر توترا نفسيا وتناقضا وجدانيا أولئك الحرفيون والسماسرة الذين ارتفعت دخولهم بشكل مذهل بينما ظلوا على ما هم عليه من ثقافة وتحضر منخفضين . وحتى عندما يستعير أولئك الأميون وأشباه الأميين قشور الحضارة ، فانهم يظلون يستشعرون زيف القشرة الحضارية التي استعاروها وما قاموا بشرائه من وسائل الرفاهية كالسيارة والتلفزيون والفيديو ونحوها .

(ج) نشأة المراء في أحضان الفقر والفاقة خلال طفولته ومراهقته ثم افتتاح أبواب الرزق أمامه على مصاريعها بحيث صار من الأغنياء جلا . فقتل هذا الشخص برغم ما وصل اليه من وفرو وما حظي به من رخاء ، فانه يحس بالتناقص الوجداني ، وذلك لأنه يرغم ثرائه ووفرة المال بين يديه ، فان خبرات الفقر والفاقة التي عانى منها في طفولته ومراهقته ما تزال حية بدخلته .

(د) نشأة المراء في أحضان الثراء والجاه ثم ابتلاؤه بالفقر المدقع . فقتل هذا الشخص يتأني عن الاقرار بوضعه الراهن المرير والعيش نفسيا في واقعه المتدهور فهو يظل في قرارة نفسه يحس بما كانت عليه حالته من وفرو ورخاء وأبهة ووضوح اجتماعي مرموق .

(هـ) إصابة المراء بمرض نفسي يحمله إما على الشعور بالفقر المدقع مع أن حالته ميسورة ، واما على الشعور بالعظمة والثراء ورفعة الشأن مع أنه فقير فقرا مدقعا ، أعنى إصابته بمجنون العظمة (الميجالومانيا) . ففي جميع هذه الحالات الخمس السابقة ، فان المراء يحس بالتناقص الوجداني وبأنه غير مستقر نفسيا ، أو يحس بالتذبذب فيها بين وضعين متناقضين يتأرجح فيها بينهما .

سادسا - الخوف من الناس المحيطين بالمراء والتشكك في نياتهم وسيطرة الوسواس بتجاههم فيظن المراء أن من يلاطفونه ويتوددون اليه ، إنما يقصدون ابتزاز أمواله ، وأن أقرب المقربين اليه يمتنون موته وشيكا حتى يرثوه ويتمتعوا بما كافح لجمعه من أموال طائلة . وحتى الشابة الجميلة الغنية كثيرا ما تتشكك عندما يتودد اليها أحد الشبان ويكون قد أحبها بالفعل . فاذا ما تقدم اليها يطلب يدها ، فانها تتردد في الأغلب وقد ملأها الشك بازائه . وحتى اذا هي قبلته زوجها لها ، فانها تظل حتى بعد الزواج منه في شك وريب في نياته . ويزداد احتدام وسواس مثل هذه الفتاة اذا كان الشاب الذي أحبها رقيق الحال ، فهي تنهم في قرارة نفسها بالطمع في مالها وقد بيت لها النية لاقتناص ممتلكاتها . فقتل هذه الشابة تفقد جانبها كبيرا من ثقتها بنفسها ، لأنها تنقل وزنها من جانب شخصيتها الى جانب أموالها . ونفس الشيء عن الفتاة التي يمتلك أبوها ناصية القوة كأن يكون من أصحاب الشأن والنفوذ ، بينما يكون العريس المتقدم لطلب يدها مجرد موظف صغير تحت إمرة ذلك الرئيس الخطير أعنى والدها . فكيف تستطيع الشابة أن تثق في حسن نية مثل ذلك الشاب ، وكيف تصدق كلامه عن الحب وأنه اختارها دون سائر الشابات الأخريات لما تمتاز به من رقة وعلوبة وليس بسبب ما يمكن أن يصل اليه من تزيينات وامتيازات اذا هو تزوجها وصار زوجها لينة والدها الموظف الخطير النفوذ والصورجلان ؟

والواقع أن تأثير العوامل الاقتصادية في الثقة بالنفس يختلف من شخص لآخر اختلافا كبيرا . فمن الخطأ القاطع أن نذهب الى التعميم ، فنعتقد أن الحالة الاقتصادية الواحدة لها نفس الأثر

عند جميع الأشخاص : قسمة فروق فردية بعيدة المدى تتبدى لدى الأشخاص المتباينين . ولعلنا نغزو هذا التباين بعيد المدى في تأثير العوامل الاقتصادية في مدى ثقة المرء بنفسه الى الأسباب الآتية :

أولاً - هناك أشخاص حساسون جدا لواقعهم المادى . فاذا ما وقعت أية اهتزازات مادية تتعلق بوضعهم الاقتصادى ، فان تلك الاهتزازات تؤثر تأثيرا بعيد المدى في حالتهم النفسية وتعمل على فقدهم لركن ركين من ثقتهم بالنفس . فهؤلاء لناس يكونون قد أناطوا الجانب الاقتصادى نصيب الأسد من الوجود ، أو قل إنهم يفسرون الوجود كله - بما في ذلك وجودهم شخصيا - بالمال وعلاقته المتباينة . ولا شك أن التربية التى يكون أولئك الأشخاص قد خضعوا لها هى المسئولة عن بث ذلك الايمان الأول والأخير بالمال . وعلى نقيض هؤلاء الناس الذين جعلوا قلوبهم وعلقوا جلاع آمالهم على المال نجد الفئة الأخرى من الناس الذين وضوا قلوبهم وعلقوا آمالهم على أشياء أخرى معنوية تتباين تباينا جوهريا عن الجانب المادى من الحياة . فلقد نجد الراهب والعالم والفيلسوف لا ينفصلون بالمال ولا يعلقون عليه آمالهم ، بل يعلقون تلك الآمال على جوانب أخرى . فتجد الراهب قد علق آماله على خلاص نفسه من براثن العالم ، ونجد العالم والفيلسوف وقد علقا آمالهما على ما يميزانه من معرفة ، وما يمكن أن يصل اليه من حقائق جديدة لم يسبق لأحد اكتشافها .

ثانياً - ينقسم الناس بصفة عامة الى قسمين كبيرين : متفائلون ومتشائمون . والمتفائلون ينظرون الى الحاضر والمستقبل بمنظار ودى وهم مستبشرين بما ستصير اليه أحوالهم من تحسن وازدهار . وعلى العكس من هؤلاء نجد المتشائمين الذين ينظرون الى الحاضر والمستقبل بمنظار أسود ، وقد أدخلوا يتوجسون خيفة وتشاؤما من الأحداث المقبلة ومن الفقر الذى سيحل عليهم والنكبات التى سوف تصيبهم . فالهجر الذى يدور حوله المتفائلون والمتشائمون جميعا هو محور نفسى ، بمعنى أن الواقع الخارجى حولهم ، بل وخبراتهم الماضية ، وما يتوقعونه في مستقبلهم ، إنما يخضع خضوعا تاما لما يحكم حالتهم النفسية بصفة دائمة من تفاؤل أو من تشاؤم . ولا شك أن المتفائلين يحسون بالثقة بالنفس تملأ جنباتهم ، بينما نجد أن المتشائمين يفتقدون قسماً كبيراً من الثقة بالنفس .

ثالثاً - نستطيع أيضا تقسيم الناس الى فئتين آخرين من زاوية أخرى هما : فئة الواقعيين من جهة ، وفئة الواهمين من جهة أخرى والواقعيون يعيشون على أرض الواقع ، و يقيسون كل شئ بالمقياس العلمى الدقيق الذى يحقق تطابقا بين الواقع الخارجى وبين الصور الذهنية التى يلتقطونها لذلك الواقع . أما الواهمون فانهم يسمعون صورا ذهنية للواقع الخارجى فيها كثير من

المبالغة ، أو يرمون صورا ذهنية ليس لها من الواقع أى نصيب كبير أو صغير . ولاشك أن فئة الواقعيين يتمتعون بالثقة بالنفس ، بينما نجد أن الواهمين يفتقدون جانباً أساسياً من نعتهم في أنفسهم .

رابعا - نستطيع من زاوية رابعة أن نقيم الناس الى قسمين كبيرين : قسم لا يستطيع أن يذيب خبراته الماضية التي قد تمتد حتى الطفولة ، وقسم آخر من الناس يستطيعون إذابة تلك الخبرات المؤلمة . فالأفراد من الفئة الأولى بمقدورهم أن يذنبوا خبرات الفقر المدقع التي عانوا منها في طفولتهم ومراهقتهم بغير أن يكون لتلك الخبرات أثر في سلوكهم ، بينما يعجز أفراد الفئة الثانية عن القيام بمثل هذا التلويب الحيزي . ومن هنا فإن افراد الفئة الأولى لا يفقدون نعتهم بالنفس وذلك لأنهم استطاعوا تلويب تلك الثاقبة النفسية الموجودة في دماغهم بين الماضي الفقير وبين الحاضر المقيم بالثراء وبمجموعة العيش أو العكس .

المواقف السياسية :

السياسة سياستان : داخلية وخارجية . ولكل سياسة من هاتين الساستين شعبتان : إحداهما تتعلق بالكيان الفردي للمواطن ، والأخرى تتعلق بالكيان الجماعي للمجموعة . ومن هنا فانا نستطيع أن نفترض وجود ثقة بالنفس فردية ، وثقة أخرى بالنفس تتعلق بالروح العامة للجماعة . وتلعب كل من هاتين الساستين : أعنى السياسة الداخلية والسياسة الخارجية دورا حاسما وبعيد المدى في ثقة الأفراد بأنفسهم ، وفي ثقة المجموعات المتباينة بأنفسها . ولعلنا نكتفي باستعراض تأثير السياسة الداخلية في ثقة الأفراد بأنفسهم على النحو التالي :

أولا - فيما يتعلق بالحرية والقمع : فانا نجد بصفة عامة أن هناك سياسة داخلية تتيح قدرا كبيرا من الحرية للأفراد ، بينما هناك سياسة داخلية أخرى تستلب الحرية من أبدى الأفراد وتأخذهم بالقمع . ولاشك أن الحكومات التي تتيح قدرا كبيرا من الحرية لأفراد الشعب تحمّلهم في نفس الوقت على الاحساس بالثقة بأنفسهم . وعلى تقيض هذا فإن الحكومات التي تنحو الى مصادر حرية الأفراد وتأخذهم بالقمع ، إنما تعمل في نفس الوقت على قنّدهم للثقة بأنفسهم . ولعلنا نعمم القول فنذهب الى أنه بقدر ما تمنح الحكومة من الحرية لأفراد الشعب ، بقدر ما يتمتع به أولئك الأفراد من ثقة بالنفس . وبمثل كلامنا هذا معنى النسبية فيما عسى أن تمنحه أية حكومة لأفرادها من حرية . وبتعبير آخر فانا لانستطيع أن نزعم أن هناك أية حكومة - مهما كانت - تمنح حرية مطلقة لأفراد الشعب ، كما أننا من جهة أخرى لانستطيع أن نتخيل وجود حكومة - أيا كانت ومهما كان بطشها وجبروتها ودكتاتوريتها - تستطيع أن تستلب أفراد الشعب الحرية بكاملها بحيث لاتترك لأى فرد أى قدر من الحرية مهما

كان ذلك القدر صغيرا . والقاعدة العامة التي نستطيع تقريرها هي أن الثقة بالنفس تناسب تناسبا طرديا مع الحرية ، كما أن فقدان الثقة بالنفس يتناسب تناسبا طرديا أيضا مع القمع .

ثانيا - فيما يتعلق بتحقيق المساواة بين المواطنين : وللمساواة معنيان : معنى حسابي ومعنى آخر هندسي . والمساواة الحسابية من أمثلتها أنه إذا كان لدينا خمسة أشخاص وعزما على توزيع الطعام عليهم ، فإنا تقدم الى كل واحد منهم نفس الكمية من الطعام ونفس النوعيات بغض النظر عن السن والبنية والصحة ونحوها . أما المساواة الهندسية فمن أمثلتها أننا إذا أردنا أن نوزع الطعام على أولئك الأشخاص الخمسة بالتساوي ، فإنا نتحرى مساواة حقيقية ولكن مع أخذنا في الاعتبار الظروف المتباينة لكل منهم . فلا تقدم الى الرضيع ما تقدمه الى العظيم ، ولا للشباب ما تقدمه الى الشيخ ، ولا للشخص العادي ما تقدمه الى المصارع أو الملاكم ، ولا نقدم للصحيح ما تقدمه الى المريض . وبعبارة أخرى فإنا تقدم الى كل واحد من أولئك الأفراد حسب حاجاته وليس حسب رغباته ، مع ضرورة التمييز فيما بين الحاجات والرغبات . ذلك أن الرغبة قد تصارع مع الحاجة كأن يرغب المريض في تناول أطعمة ينهى الطبيب عن تقديمها اليه ، أو كأن يرغب المريض عن أخذ الحقنة لأنها تحمل معها الألم بينما يقرر الطبيب ضرورة أخذه لها . ونحن نضم صوتنا الى كفة المساواة الهندسية ونقول في نفس الوقت إن الحكومة التي تحقق المساواة الهندسية بين مواطنيها تكون قد وفرت لهم فرصة الاستمتاع بالثقة بالنفس . أما الحكومة التي تصدر المساواة الهندسية ، فتحرم مواطنيها من إشباع حاجاتهم ، فإنها تكون بالتالي قد عملت على حرمانهم من الشعور بالثقة بالنفس .

ثالثا - فيما يتعلق بالتعليم والاعلام : التعليم والاعلام هما الشعبتان اللتان تنفرع إليهما التربية . ونحن نعلم أن التعليم يقوم على مجموعة من الأسس أهمها :

(١) **الارتباط المكاني :** فالتعليم سواء كان بالبيت أم بالمدرسة أم بالمصنع فإنه يتم في نطاق كل منها

(ب) **التواتر والاستمرار :** فلكي يكون هناك ثمار للتعليم فلا بد من أن يتنظم المتعلم في التحصيل وأن يصعد السلم التعليمي درجة فدرجة أعلى . ولكي يحكم للشخص النجاح في التحصيل ، فلا بد من استمراره وانتظامه على التعلم

(ج) **تقييم المتعلم :** فلا بد من قياس ما تم للمتعلم تحصيله سواء كان التقييم قريبا أم في آخر كل عام أم في آخر كل مرحلة تعليمية ، فيحدد التعلم بذلك الصفة الوظيفية أو الفنية أو المهارية للمرء ، فنقول إن هذا الشخص طيب أو محاسب أو محام ... الخ

(هـ) الاتصال المباشر بين المعلم والمتعلم : قسمة فصول أو قاعات درس يلتزم فيها المتعلمون ويلتقي بهم معلم أو أستاذ ، وتقوم بين المتعلمين ومعلمهم أو أستاذهم علاقات شخصية إيجابية أو سلبية ، أغنى أنهم قد يحبونه ويقبلون عليه ، أو يكرهونه وينصرفون عنه .

وإذا كان هذا هو حال التعلم والأسس التي يبنى عليها ، فإن الأسس التي يقوم عليها الإعلام تتحدد فيما يلي : (١) أن تلقى الاعلام مسألة اختيارية فلا يجبر الاعلامي متلقي خدماته على التلقى بالقراءة أو الاستماع أو المشاهدة .

(ب) يعتمد الاعلام على الاستئالة والترغيب ، ومن ثم فانه يهتم بالقوالب التي تصاغ فيها مواده حتى تأخذ بالألباب ويشغف بها المتلقون .

(ج) يتجنب الاعلام التفاصيل المملة أو المواد الصعبة حتى يجتذب أكبر عدد من المتلقين لمواده .

(د) يحاول الاعلام اشباع جميع الأنواع حتى يجد الجميع ما يستهويهم ولقد يتطلب هذا الشرط المربوط بالمستوى الثقافي أو إثارة بعض الغرائز أو اشباع اهتمامات تعتبر تافهة أو سطحية أو غير مفيدة أو مضحكة للوقت لأكثر .

(هـ) استعداد الاعلاميين لتحقيق عنصر الجودة في أعمالهم وموادهم . فكلما أحسن الاعلاميون أن موادهم صارت مألوفة أو غير جذابة أو قديمة ، فانهم يسارعون الى التجديد حتى ولو كان التجديد يعمل على عدم الاستمرار فيها هو مفيد أو ناجع أو ذو قيمة ذاتية عالية المستوى .

وبعد أن عرضنا لهذه الركائز التي يقوم عليها كل من التعليم والاعلام ، فانا نعود الى التساؤل عن علاقة ما تسعين به النولة من اعلام وتعليم في بث الثقة بالنفس في نفوس مواطنيها . ولعلنا نستطيع أن نحدد الملامح التي يتسم بها التعليم الذي يساعد على بث الثقة بالنفس في شخصيات المتعلمين على النحو التالي :

أولاً - أن يكون التعليم عاملاً مساعداً على الكشف عن استعدادات المتعلم ، ومن ثم يعمل على تحريرها من عقاها وأحالتها من حالة الكون الى حالة التحقق الواقعي . فالتعليم على هذا النحو يساعد على تحرير الطاقات الشخصية ولا يبقى عليها حبيسة في دخلية الشخصية فتذبل وتموت .

ثانياً - ألا يعمد التعليم الى صياغة شخصيات التلاميذ وفق أنماط محددة من قبل . فالتعليم الباعث عن إشاعة الثقة بالنفس في شخصيات التلاميذ هو التعليم الذي يعترف بما بين أفراد

الناس من فوارق فردية بعيدة المدى ، فهو يعمل على تشجيع كل شخصية بأن تشق طريقها في الحياة بحيث لا تأتى الشخصيات كصور متكررة . ومن هنا فان التعليم الحقيقي يبث الثقة في نفوس الناشئة هو التعليم الذى يتشبث بالفلسفة الفارقية في التعليم والذى يشجع على إظهار التباين والاختلاف ويعتق في نفس الوقت الخطية وصبب الناس في قالب أو بضعة قوالب قليلة .

ثالثا - وكذا فان التعليم الذى يشجع على إشاعة الثقة بالنفس هو ذلك التعليم الذى يجعل من المتعلمين لا مجرد متقبلين لما يصل الى أعينهم وسمعهم من معارف ، بل هو ذلك التعليم الذى يشجع المتعلمين على المشاركة الإيجابية . فالتعليم بالممارسة ، أو بتعبير أدق التعليم الذى يسمع بتحقيق تفاعلية المتعلم مع الموقف التعليمي ، هو التعليم الذى يجعل الناشئة مشاركين في مسيرة الحضارة ومشاركين في التوصل الى حلول للمشاكل التى ترعرع بها الحياة .

رابعا - وكذا فان التعليم الذى يشجع على إشاعة الثقة بالنفس هو ذلك التعليم الذى يشجع على الابتكار . فاذا ما آمن المربون أن الأبداع مغروس في عقول وقلوب جميع الناس ، ولكنه بحاجة الى تشجيع وتوفير للبيئة والمناخ المناسبين ليزوجه ، فانهم سوف يخرجون من بين أيدهم مبدعين في شتى مجالات الحضارة الانسانية .

خامسا - أخيرا فان التعليم الذى يشجع الثقة بالنفس هو ذلك التعليم الذى يهتم بأن تكون وسائل التربية مشفوعة باحترام الشخصية الانسانية ، وأن يتجنب المربون وسائل القهر والاذلال التى يتبعها كثير من المعلمين الذين آمنوا بالضرب والاهانات والعقوبات المزرية كوسيلة لا يحصى عنها في التربية والتعليم .

أما عن الاعلام الذى يشجع على إشاعة الثقة بالنفس في شخصيات المواطنين ، فانه يتصف بها بالآتي :

أولا - إشراك أكبر عدد ممكن من المواطنين في وسائل الاعلام . فالاعلامى الممتاز هو ذلك الشخص الذى يحس بأنه متصل اتصالا حميا بالقاعدة العريضة من الشعب . فهو لا يتحدث أو يكتب من عل ، بل يبدأ من صفوف الناس ، ويشرك جميع المواطنين إن امكن في مائدة الاعلام المشتركة .

ثانيا - والاعلام الذى يشجع على بث الثقة بالنفس في قلوب وعقول المواطنين هو الاعلام الذى يبحث عن المواهب أينما كانت ويعمل على إبرازها بغير وساطة وبغير إحراز لأية مصلحة من أى نوع من وراء الكشف عن المحبوه من المواهب المطمورة وإبراز الشخصيات غير المعروفة .

- ثالثا - وهو أيضا الاعلام غير المركزي ، بمعنى أن تكون الصحف والاذاعة والتلفزيون غير
مركزة في العاصمة ، بل تكون لكل محافظة صحافتها واذاعتها وارسالها التلفزيوني ، وبذا تشيع
الثقة بالنفس في عقول وقلوب أبناء جميع المحافظات .

رابعا - أن تتاح فرص التعبير عن الذات وما يمكن أن يقدمه الأشخاص العاديون من
ابتكارات ومن شئ لمجالات جديدة غير مطروقة ، وألا تسود البيروقراطية وسائل الاعلام . ولا
أن تسيطر عليها مجموعة من الصفوة بالأقدمية أو الشهرة أو بغير ذلك من أسباب أو ظروف
تسمح لقلّة من الأفراد باحتلال مكان الصدارة بينما يحتق من عداهم وراء الستار .

خامسا - أن تلتحم وسائل الاعلام مع أجهزة التشريع وأجهزة الادارة في الدولة بحيث
يكون لرأى الشعب عن طريق وسائل الاعلام صدى قوى ومباشر . سواء في التشريع أم في
الادارة . ذلك أن الكثير من المطالبات في الصحف والاذاعة والتلفزيون لاتعدو نطاقها ومن ثم
فان الاعلام لا يستطيع اشاعة الثقة بالنفس في قلوب وعقول المواطنين .

الفصل السادس التربية والثقفة بالنفس

التربية من المهد الى اللحد :

على الرغم من أن التربية كلمة تلوكمها الألسنة والأقلام كأن مضمونها وتعريفها بديية من البدييات التي ليست بحاجة الى تعريف ، فاننا نجد أن مفهوم التربية من المفاهيم المائعة التي يجب علينا أن نقوم بتحديد نطاقه بحيث يكون بين أيدينا تعريف جامع مانع ، أعنى أن يكون التعريف مشتملا على كل ما يجب أن يضمه بحيث لا يترك شيئا من ذلك خارج نطاقه ، وأن يكون من جهة أخرى مانعا بمعنى ألا يضم في نطاقه شيئا مما يجب استبعاده منه وأفضل تعريف يمكن أن نضع عليه للتربية هو أن التربية هي جماع المؤثرات المقصودة وغير المقصودة التي يترتب عليها إحداث تغيرات مهنية في الكائنات الحية . والتربية بهذا المعنى تعنى العمليات الثقافية التي تحدث بين آخر حالة يكون عليها الكائن الحي الفردي أو مجموعة من الكائنات الحية وبين مؤثرات جديدة تسلط عليه أو عليها .

وبالنسبة للإنسان فإن التربية تمتد في اتجاهات متباينة لعلنا نحددها فيما يلي :

أولا - إن التربية تشتمل على خمسة مجالات تتعلق بشخصية الفرد هي الجانب الجسمي والجانب الوجداني الانفعالي والجانب العقلي والجانب اللغوي وأخيرا الجانب الاجتماعي .

ثانيا - يتفاعل الفرد بجماع محصلته الخيرية في كل مجال من هذه المجالات الخمسة مع المؤثرات الجديدة . فلا يتم التفاعل بداءة ، بل يتم بين آخر حالة وصل اليها المرء وبين المؤثرات الجديدة .

ثالثا - نستطيع تقسيم التربية الى نوعين أساسيين : نوع اكتسابي ونوع آخر تصحيحي . فبعد أن يكتسب المرء خبرة جسمية أو خبرة وجدانية انفعالية أو خبرة عقلية أو خبرة لغوية أو خبرة اجتماعية فانه بالتربية أيضا وعن طريق المؤثرات التربوية الجديدة يقوم بتصحيح ماسبق له اكتسابه حتى يتسنى تصحيح السلوك أو تعديله . بيد أن هذا لا ينطبق على طول الخط . فلقد يحل الانقراض محل التصحيح وذلك عن طريق اكتساب خبرات جديدة تقسد ماسبق للمرء اكتسابه من خبرات .

رابعا - تمثل الرموز مكانة خطيرة في التربية . فالتراث - أعنى مخزن الخبرات البشرية - وما يمكن أن يصل الى المرء عن طريق أجهزة الاتصال وخاصة الراديو والتلفزيون يحتل أهمية كبيرة في صياغة شخصية الفرد وفي التأثير فيه تربويا وتعليميل سلوكه بجميع جوانبه .

خامسا - التربية قد تكون فردية كما قد تكون جماعية . والتربية الفردية تعمل على التأثير في الأفراد ، بينما تعمل التربية الجماعية على التأثير في المجموعات ، سواء كانت مجموعات صغيرة أم كانت مجموعات كبيرة . وهنا يجب أن نتذكر أن كل مجموعة من المجموعات التي تتشكل من أي عدد من الأفراد تتمتع بشخصية متمايزة عن الشخصيات الجماعية التي تتمتع بها المجموعات الأخرى .

وفي ضوء ما تقدم نستطيع أن نزعّم أن العوامل التربوية يمكن أن تؤثر بطريقة إيجابية في دعم الثقة بالنفس ، كما أنها يمكن أن تؤثر بطريقة سلبية في هذا الصدد . ولعلنا في هذا المقام نستعرض الشروط اللازم توافرها في التربية حتى تكون فعالة في دعم الثقة بالنفس في شخصيات الأفراد وفي شخصيات المجموعات المتبينة . والشروط الواجب توافرها في التربية لكي تحقق هذا الهدف هي :

أولا - ان تكون المؤثرات التربوية الموجهة الى المرء - فردا كان أو مجموعة - غير متنافرة بعضها مع بعض ، بل تكون منسجمة بعضها مع بعض . فتضارب العناصر التربوية بعضها مع بعض يؤدي الى اهتزاز الثقة بالنفس سواء في شخصية الفرد أم في الشخصية الجماعية للمجموعة .

ثانيا - أن تكون التربية مستمرة غير متقطعة . ذلك أن التربية اذا كانت متقطعة ، فلها تفقد بالتالي إمكان تأثيرها في شخصيات الأفراد والمجموعات ، مما يعمل في المحصلة على عدم توافر الثقة بالنفس .

ثالثا - أن تعتمد التربية على الخيار الداخلي لدى الفرد أو لدى المجموعة . ذلك أن التربية التي تعتمد على الضغط من الخارج على من تقوم بتشكيل شخصيته تكون قد مسخت شخصيته ولا تكون لديه نواة في دخليته يتفق عنها الفهم الداخلي . فالواقع أن شرط توافر الثقة بالنفس أن يكون هناك أساس متين للشخصية ، ولا يتسنى توافر مثل ذلك الأساس المتين الا اذا كان أساسا انبثاقيا من دخيلة الشخصية .

رابعا - وهذا الشرط يسوقنا الى شرط آخر مرتبط به تمام الارتباط وهو الامكانيات والمواهب والاستعدادات التي جبلت عليها الشخصية الفردية أو الشخصية الجماعية . فالتربية الخليقة بالتأثير الناجع هي التربية التي توفر الظروف المواتية لاجراج كوامن الشخصية من حيز الكون الى حيز الواقع الخارجي . فكما أن الفلاح لا يخلق الشجرة من العدم ، بل يقوم بتربية البذرة حتى تنمو الى تمام قوامها فتصير شجرة باسقة ، كذلك التربية الخليقة بالتقدير هي التربية التي تساعد على استنثار المواهب للعلوم في باطن الشخصية الفردية أو في باطن

الشخصية الجمعية لكي تستحيل الى سلوك وواقع حى . وبعبير آخر فان التربية التى تحقق الثقة بالنفس للفرد أو للمجموعة هى التربية التى تستطيع أن تحقق التفاعل الحى والناجح بين القوام الداخلى المتمثل فى الاستعدادات المطمورة بذخيلة المرء أو دخيلة المجموعة وبين المؤثرات البيئية الخارجية المتباينة .

خامسا - أن تشجع التربية على الخلق والابداع والابتكار والتجديد . وبعبير آخر ألا تعمل التربية على صب من تقوم بتربيتهم من أفراد ومجموعات فى قوالب معدة مسبقا . ذلك أن التربية التشريعية لا تستطيع أن تخلق شخصيات أو مجموعات مفعمة بالثقة بالنفس ، بل هى تجعل ممن تقوم بتربيتهم عبيدا خاضعين لما يقدم اليهم من خبرات جاهزة . فثمة فى الواقع استبعاد تربوى يشترى نظرنا من أسوأ أنواع الاستبعاد . لأنه يخلق مسوخا بلا أصالة ويعمل من الأفراد والمجموعات نسخا مكررة لا تتمتع بعلامح ذاتية مستقلة أو متباينة بعضها من بعض . وبعد أن قمنا باستعراض الشروط الواجب توافرها فى التربية حتى تكون ذات فاعلية فى بث الثقة بالنفس فى شخصيات الأفراد والمجموعات ، فإن علينا أن نعرض للوسائل التى يجب أن تستعين بها التربية لكي تحقق الثقة بالنفس لدى الأفراد والمجموعات الذين تقوم بتربيتهم الى أقصى درجة ممكنة . ولعلنا نحدد تلك الوسائل فيما يلى :

أولا - التربية للجميع ومن أجل الجميع : فالوقف التربوى يجب أن يشتمل على عناصر تحاطب جميع الأفراد الموجودين بذلك الموقف ، وألا يميز بعض الأفراد أو أن تعزل بعض المجموعات عن الباقين . فالتربية التى تساعد على بث الثقة بالنفس لا تعترف باحتكار بعض المعلمين للموقف التعليمى أو التربوى . ولكى يحقق المعلم هذا المبدأ فإن عليه أن يعد درسه بحيث يمد كل تلميذ العناصر التى يستطيع أن يتفاعل معها . ولا يقتصر هذا على الناحية الثقافية ، بل يمتد الى جميع جوانب الشخصية . فالأسرة لدى اعدادها للطعام يبنى عليها أن تجهز الأغذية المناسبة لكل طفل من أبنائها فى ضوء سته وفى ضوء حالته الصحية . فهذا المبدأ عام ينسحب بازاء من تقوم بتربيتهم من أفراد ومجموعات فى جميع الأعمار وفى جميع الظروف والمواقف التربوية .

ثانيا - يجب على التربية للثقة بالنفس أن تتعاضد بتحصيلى الحاصل : وتحصيل الحاصل فى التربية معناه تقديم عناصر سبق التفاعل معها واستيعابها بحيث يكون تقديمها الى من تقوم بتربيتهم غير مجد وغير مفيد ولا يعمل على التقدم بهم قيد أنملة . فعلى المعلمين ألا يعلموا تلاميذهم ما يعلمونه ، بل عليهم أن يعلموا تلاميذهم ما يجهلونه . وبعبير آخر فإن التربية يجب أن تبدأ من حيث انتهى المتعلم ثم تتقدم به خطوات جديدة الى الأمام . والواقع أن الكثير من

المناهج الدراسية لا تأخذ في اعتبارها هذا المبدأ مما يجعل التلاميذ والطلاب يختفون الدراسة والمدرسة أو الكلية . وما داموا قد فقدوا ثقتهم في الأجهزة التي تقوم بتربيتهم . فانهم يفقدون بالتالى ثقتهم في ذواتهم . وذلك لأنهم النتائج التربوى الذى تفرزه تلك الاجهزة التربوية التى تقوم بتشتيتهم .

ثالثا - ابراز الفروق الفردية بين من نقوم بتربيتهم بحيث نأخذ من كل واحد منهم أو من كل مجموعة أقصى ما يمكن أخذه : وهذا المبدأ يتعارض مع ما هو سائد ومطبق بنظمنا التعليمية . فنحن نسرى تعليمنا وفق المبدأ الأحادى الذى يفترض أن يكون تلاميذ الفصل الواحد بنفس المستوى وفى نفس القدرة على الأداء . فدرس الحساب مثلاً يحضر عددا محدودا من المسائل الحسابية يعتقد أن التلميذ المتوسط يستطيع أن يقوم بحلها خلال الحصة . وبذا فانه يظلم المتفوقين من التلاميذ الذين يتسنى للواحد منهم أن يقوم بحل عدد من المسائل قد يكون أضعاف أضعاف ما قام المدرس بتحديثه . وفى هذا التحديد حد وقمع للقدوات والمواهب والأفكار لما يتسنى للمبصرة القيام به وإنجازه من أعمال . ومن الطبعى أن يحس الموهوبون من التلاميذ بالاحباط لأنهم يحلون أن ما لديهم من طاقة قد حكم عليه بالسجن أو بالابادة . فكيف يتسنى لهم اذن أن يثقوا فى أنفسهم وقد أنزلوا إلى مستوى المتوسطين قسرا وظلما ؟

رابعا - يجب أن تكون البيئة التربوية مشتملة على عناصر كثيرة للاختيار من بينها : وهذا المبدأ أيضا غير معمول به فى مدارسنا وكتابتنا . وما نسير عليه فى الواقع هو الضرب صفحا فى الأغلب عن الاختيارات . ومبدأ الاختيار معناه أن يكون بمكة التعلم أن يقع على أشياء يحسبها . وأن يرفض أشياء أخرى لا يستسيغها . والحقيق بنا أن ننظر الى العناصر التربوية كما ننظر الى الاغذية المتبانية . فكما أن المائدة يجب أن تضم صنوفا من الطعام نختار من بينها كذا يجب أن تكون المواقف التربوية متضمنة لنوعيات غزيرة ومتعددة بحيث يتسنى للطفل والكبير . للفرد وللمجموعات أن يختاروا ما يروق لهم . وأن يعزفوا عما لا يرغبون فى اكتسابه .

خامسا - يجب استبعاد الارهاب من بين الوسائل التربوية : ذلك أن التربية التى تشفع بالخوف تعمل فى نفس الوقت على فقد الثقة بالنفس وعلى تعطيل نمو المواهب وتفتت الاستعدادات فلقد أثبتت الدراسات النفسية أن الارهاب اذا استطاع أن يحول دون ظهور بعض ملامح السلوك . فانه لا يستطيع بحال أن يخرج الكامن من الاستعدادات الى حيز الواقع السلوكى . وبعبير آخر فان الارهاب ليس له سوى وظيفة واحدة هى الوظيفة القمعية ولكنه يعجز عن خلق العبقرية وان كان قادرا على تخبيثها ودفعها الى الأبد .

تعير الطفولة عن نفسها :

تعتبر الثقة بالنفس تناجا طبيعيا لنمو الشخصية على نحو سوى . فليست الثقة بالنفس خصيصة تضاف لإضافة الى الشخصية . وليست موهبة خاصة يختص بها بعض الناس دون سواهم كموهبة الابداع الفني مثلا . بل هي صفة مشتركة من المفروض أن تتوفر لجميع الناس بغير استثناء لولا ما قد يصيب بعض الشخصيات من اعوجاجات نفسية متباعدة . فالثقة بالنفس كالنوم . فمن الطبيعي أن ينام جميع الناس كل يوم فيما بين ست وثماني ساعات . ولكن من غير الطبيعي أن يصاب المرء بالأرق . فمن يستحيل عليه النوم لا يكون شخصا طبيعيا . فكما أن النوم ليس موهبة يختص بها بعض الناس دون سواهم ، كذا فإن الثقة بالنفس ليست موهبة يختص بها بعض الأفراد دون سواهم . والشخص المحروم من الثقة بالنفس شأنه شأن الشخص المحروم من القدرة على الانخراط في النوم .

من هنا فانا نستطيع أن نقرر أن الطفل الطبيعي السوي يتمتع بالثقة بالنفس طالما أنه ينمو على نحو طبيعي سوى . أما اذا اعترضه بعض الاعوجاجات وانحرف مسار نموه عن الخط الطبيعي . فإنه يكون عرضة عندئذ لافتقاده ثقته بنفسه . ويرتبط النمو مع القدرة على التعبير عنه بطريقة أو بأخرى . ولعلنا فيما يلي نحدد جوانب النمو التي تحظى بها الطفولة ووسائل التعبير عنها . وهي على النحو التالي :

أولا - النمو الإدراكي : والادراك يرتبط ارتباطا وثيقا بالحس . فثمة الحواس الخمس . وكل حس قد يجد أو قد لا يجد له ترجمة بالمخ . والاحساسات التي تجد لها ترجمة ذهنية بالمخ تستحيل الى مدركات حسية . فنحن لكي ندرك لا بد أن نكون قد احسنا موضوعا خارجيا عن طريق حاسة أو أكثر من حواسنا الخمس . والطفل لا يكتفي بادراك الموضوعات الخارجية . بل هو يربط فيما بين المدرك الحسي وبين اسمه . فهو يتعلم من الكبار عملية الربط بين الادراك وبين ما يعبر به بالنظر عن ذلك الادراك . فهو يلتقط صورة لكوب اللبن مثلا بحاسة البصر . ثم يترجم إحساسه باللبن في ذهنه فتتكون في مخه صورة ذهنية معرفية عن اللبن . ثم هو يربط فيما بين تلك الصورة الذهنية المعرفية وبين كلمة لبن ينطقها بلسانه طالما تنطق بها أمه . ثم هو يعدل انخراطه بالدراسة بتقديم خطوة جديدة في التعبير عن تلك الصورة الإدراكية المعرفية وذلك عندما يقرأ كلمة لبن أو يكتبها بالقلم . وطبيعي أن الطفل المنخرط بالدراسة يكون قد تهيأ بخطوات نمائية جديدة تجعله قادرا على الخروج من مستوى الادراك الشئ الحسي الى الادراك الرمزي المقروء . ومن الجدير بالملاحظة هنا أن الطفل مستقبل ثم مرسل . فهو مستقبل للحواس ثم للصور الإدراكية . ثم هو مرسل بما يفوه به بلسانه عندما يقول بصوت مرتفع « لبن » . ثم

وهو يقوم بقراءة كلمة « لن » أو عندما يقوم بكتابتها بالقلم . ولاشك أن الطفل يستشعر الثقة بالنفس لدى مشاركته إيجابيا بالتعبير الكلامي بلسانه أو بالتعبير الكتابي بقلمه .

ثانيا - النمو التذكري : وبعد أن يتم للطفل ادراك بعض الموضوعات الموجودة بالالم الخارجى والتي يصل الى إدراكها عن طريق حاسة أو أكثر من حواسه الخمس ، فانه يحتفظ بما سبق له إدراكه لوقت يقصر أو يطول . وما يظل عالقا في ذاكرته يستطيع استعادته واسترجاعه باللسان أو بالقلم أو باللسان والقلم معا . وقد يتم للطفل تذكر صورة الذهنية الإدراكية عفويا كما أنه قد يعتمد الى مايسمى بالحفظ . وينصب الحفظ عادة على الرموز المسموعة أو الرموز المكتوبة . وقد تنسى للطفل حفظ أصوات أو حفظ رموز مكتوبة بغير أن تكون قد مرت بذهنه كمذكرات حسية . فلقد يعتمد الحفظ لدى الطفل على الإقاعات الصوتية بغير أن يكون لما يلوكة من ذكاراته أى رصيد معرفى . والطفل عندما يحتفظ في ذاكرته بما سبق له إدراكه ، أو عندما يستشعر القدرة على حفظ ما يصل الى سمعه أو ما يكرر قراءته بضع مرات من الرموز المكتوبة ، فانه يحس عندئذ بالثقة بالنفس تملأ جوانبه .

ثالثا - النمو التخيل : ولايكتفى الطفل بالادراك والتذكر ، بل إنه يقوم بعملية تصنيع ذهنية مستخدما فيها الخامات المعرفية التى تأتت له عن طريق الادراك والتذكر . فهو يضيف ويحذف ويركب صورا ذهنية جديدة كانت عناصرها موجودة في ذهنه بالفعل ، ولكنه يخلق المركبات الجديدة في صيغ خيالية مبتكرة . وحتى الأحداث اليومية التى يصادفها يحوكم منها قصصا خيالية جديدة كأنها قد وقعت بالفعل لأنها تكون متسقة مناسكة ، وقد أحسن تركيبها مسفيدا في ذلك تجارته السابقة المتباينة . وقد لا يقتصر في تعبيره عن أخيله المبتكرة باللسان ، بل قد يستخدم القلم أو الألوان في تصويرها في كلمات أو أشكال أو رموز مستحدثه استحداثا . ولقد يربط الطفل بين خياله وبين شخصه ، فيتلبس هو شخصا بأخيله ، فيجعل من نفسه ماردا جبارا أو ذئبا أو أسدا أو طائرا كاسرا ، وقد يتخيل نفسه طائرا في الجو أو غائسا في أعماق البحر أو جاريا على الأرض بسرعة أى قطار بينا هو نائم في سريره لا يكاد يتحرك . ، وقد يستخدم في التعبير عن أخيله ما قد يصادفه حوله من أشياء ، فيجعل من العصا حصانا ، ومن بعض العلب عربات سلك جديدة . وهو في كل تلك المناشط المتحممة بالخيال يكون مستشعرا ثقة بالنفس في أعلى درجاتها وأقواها وأكثرها تماسكا وصلابة .

رابعا - النمو التشكيلى : وفى الطفولة تبرز قدرة المرء على إضفاء أشكال جديدة على الخامات اللينة . فهو يصنع الفخايل من الطين والصلصال ، كما أنه يرسم الأشكال بالألوان مستخدما الفرشاة أو غيرها لتحقيق أهدافه التشكيلية . وهو الى جانب هذا ينحو الى الهدم

والبناء . فهو يبنى الحصون والعائر من الرمل ثم يهدمها ويعود الى بنائها من جديد . واذا ما صادف شيئا مركبا من أجزاء فانه يقوم بفكها ، ثم يحاول بعد ذلك بناءه وإعادة تركيبه كما كان . وكثيرا ما يبكى الطفل بعد أن يكون قد فك دميته الى أجزاء متباينة ثم يعجز عن إعادة تركيبها . ويكون بكاءه لأنه يحس بالعجز وقد فقد ثقته في قدرته على إصلاح ما أفسده يده ثم لأنه افتقد بعينه روعة ما كانت تتمتع به دميته من جدة وجاذبية . ولكن اذا استطاع الطفل أن يعيد تركيب دميته بعد فكها ، فانه يتلئى عندئذ بالزهو والثقة بالنفس . والواقع أن النمو التشكيلي لدى الطفل إنما يدل على قدرته على التعبير يديه عما يتخلجه من أخيلة وصور ذهنية ابتكارية رائعة في نظره .

خامسا - النمو الاجتماعي : ويتمثل هذا النوع من النمو في قدرة الطفل على إقامة الاتصالات بغيره ، وفي نجاحه في اكتساب ثقة من يتعامل معهم وتقديرهم له . ولعل أهم مطلب نفسي للطفل هو أن يحب (بكسر الحاء) وأن يحب (بفتح الحاء) ولكن اذا ما وجد الطفل نفسه غير محبوب يرغم أنه يجب من لا يبادلونه حبا يجب ، فانه يفقد جانبا كبيرا من ثقته بنفسه . وكلما استطاع الطفل أن يقيم علاقة اجتماعية جديدة مع أقران وكبار جدد ، فان ثقته بالنفس تزيد ويشته عودها وترداد صلابتها . ذلك أنه يكسب مهارات اجتماعية جديدة . ولعله يستعين باللغة والمواقف العملية في اكتساب القدرة على تحديد موقفه من الآخرين ومن نفسه ، فهو يثق في نفسه في ضوء مدى ثقة الآخرين بمن يتعامل معهم فيه . ولعل ثقته في نفسه تنأى له نتيجة ما أسماه مكدوجل « عاطفة اعتبار الذات » . فالطفولة تعبر عن نفسها اجتماعيا عن طريق عمليتي الأخذ والعطاء الاجتماعيين . وكلما وجد الطفل أنه أكثر تأثيرا في الأشخاص المحيطين به ، كانت نظرته الى نفسه بالتالى أكثر تقديرا ، ومن ثم فانه يزداد ثقة بالنفس ، فيأخذ في البحث عن وسائل أخرى للتعبير عن نفسه من خلالها لكي يزداد تأثيره في الآخرين ولكي ترداد ثقته في نفسه . ولعله أيضا يتجه الى تحسين وسائله التي سبق له استخدامها للتأثير في الآخرين ، فيحسن لغة كلامه ولغة كتابته ، بل إنه يحسن أيضا من حركاته وتصرفاته ويقوم بتعديل عواطفه وانجاهاته ومواقفه من الآخرين حتى يحظى بنجاح أكبر . فالطفل ينشد نفسه ويمحص سلوكه . ويقدر نجاحه في نقد نفسه وفي تمحيص سلوكه ، يكون نجاحه في بلوغ مراميه المتعلقة بالتأثير في الآخرين والمتعلقة في نفس الوقت بزيادة ثقته في نفسه .

ولعلنا نعرض بعد هذا للمعوقات التي تحول بين الطفولة وبين التعبير عن نفسها بطريقة جيدة . فنحدد ما يلي :

اولا - الحيلولة بين الطفل وبين المصادر الحزبية أو حرمانه منها بسبب ضيق بيئته الاجتماعية

أو شدة فقرها الثقافي . فالطفل الذى يضيق مجال مدركاته الحسية لا يستطيع أن يتقبل يسر واقتدار من مرحلة التعرف على الأشياء التى نستطيع تسميتها مجازا بالقراءة الشبئية الى مرحلة التعرف على الرموز التى تشير الى الأشياء وهى التى تعرف بالقراءة .

ثانيا - إرهاب الطفل واشاعة الخوف فى قلبه الأمر الذى يصيره فاقد الثقة فى نفسه وغير جسور فلا يتسنى له إعمال يديه فى الأشياء أو الكشف عن أغطيتها والوقوف على مخابنها . وعلينا فى هذا المقام أن نذكر ما للخوف من أثر كبير فى النسيان . فالتلميذ الذى يخاف من الامتحان ينسى كل ما سبق استذكاره فيرسب فى الامتحان بالرغم من استيعابه فى الواقع لاجابات جميع الأسئلة التى وردت بورقة الأسئلة . ناهيك عما يصاب به الطفل من عيوب فى النطق ، فلا يستطيع الابانة عما يدور بخلد بلسانه اذا ما سئل شفويا ، وناهيك أيضاً عما تصاب به يده من رعشة تعجزه عن الكتابة بوضوح ، مما يجعل كتابته بمثابة ألفاظ غير مفهومة لمن يقبل على تصحيحه وتقدير ورقة إجابته أو الاطلاع على كراساتة .

ثالثا - الاحفاف بحق الطفل وذلك بعدم تشجيعه التشجيع الكافى وعدم الاعتراف له باحراز التقدم فى قدراته التعبيرية . فالواقع أن الطفل فى حاجة ماسة الى تلقى التشجيع من الكبار المسئولين عن تربيته . فالتشجيع يحدد طاقات الطفل ويحملة على بذل جهد أكثر لنوال نجاح أكثر وتفوق أفضل مما سبق له أن حصل عليه . والتشجيع يعنى فى نفس الوقت عدم تصيد الأخطاء للطفل وعدم التريص به ومعايرته بأخطائه . فالتوجيه المستأنى والصور مع ابراز جوانب التقدم وملامح النجاح إنما تعمل جميعا على الارتقاء بمعنوية الطفل وحملة على مواصلة الجهد مع الثقة بالنفس .

رابعا - إصابة الطفل بنقص فى قدراته واستعداداته أو انخفاض ذكائه ، ومن ثم العجز عن تحصيل الخبرات المتباينة ، وبالتالي العجز عن التعبير الخبرى . ذلك أنه طالما أن الحصيلة الخبرية ضعيفة أو تكاد تكون منعدمة ، فان التعبير عنها يكون ضعيفا بالتالى أو يكاد يكون منعدما .

خامسا - عدم توافر المجالات التى يتسنى للطفل أن يعبر فى نطاقها ومن خلالها عما يدور بخلد أو عما يرغب فى الابانة عنه من مناشط يدوية أو اجتماعية متباينة . فلا يكون إحراز الطفل للخبرات ، بل لابد من أن تتوافر أمامه الفرص المناسبة والفسيحة للتعبير عنها .

المراهقة ونقد الآخرين :

تسم مرحلة المراهقة بالثورية ونقد الكبار والمهمتين على شئون المراهق . فلكان مرحلة المراهقة هى مرحلة التحرر والتخلص من سيطرة الكبار . ولاغرو فان هذه المرحلة هى المعبر أو

قل هي المخرج من مرحلة الطفولة حيث الخضوع الكامل أو شبه الكامل لمشئته وتوجيه الكبار الى مرحلة الاستقلال والاختيار وشق الطريق المستقل في الحياة . والواقع أن الثورة التي تسم بها المراهقة إنما توجه ضد نظم وأوضاع معينة نستطيع أن نحددتها فيما يلي :

أولاً - الأسرة والأوضاع الأسرية : فبعد أن كان المراهق والمراهقة لا يكادان يستبينان ما ينقص أسرتهما أو ما يشوبها من معائب أو ما تخضع له من أوضاع مهينة وهما بعد في مرحلة الطفولة ، فإنها ما يكادان ينخرطان في طور المراهقة حتى تتضح لهما تلك الشوائب والمعائب ، فيأخذان في نقد الوالدين والأعمام والأخوال وغيرهما من الأقرباء ، وهما يصدران في نقدهما عن شعور بالقوة ، اذ يعتقدان أنه لو كان الأمر بأيديهما لما كان حال الأسرة قد بلغ هذا الحد من الهوان . ولكانت الأمور قد تعدلت ولم يعد هناك أى عيب من أى نوع أو أى مستوى يلحق بالأسرة . وقد لا يقتصر نقد المراهق والمراهقة على أسرتهما فحسب ، بل لهما قد يعرضان في نقدهما للنظام الأسرى نفسه ، فيزعمان أنه نظام لا يقوم على أساس ممكن ، بل قد يزعمان أن النظام الأسرى قد استنفد أهدافه التي قام من أجلها بعد أن تسلمت المؤسسات الاجتماعية مسئولية رعاية الطفولة ، وبعد صارت المرأة معتمدة على نفسها اقتصاديا ومعيشيا ، وبعد أن بات كل شئ جاهزا يقدم الى الأسرة من السوق مباشرة . فلم تعد الأسرة ترى الطيور والماشية ولم تعد تحبز ، بل ان تكنولوجيا الأسرة صارت توفر لها كل شئ بسهولة بحيث يستطيع الرجل أن يقوم بشئون البيت في غير ما حاجة الى زوجة تساعد في هذه الشئون ، وما كان يزعم من حنان الأسرة على الطفولة ، فانه صار في نظر كثير من المراهقين والمراهقات أكلوبة طال أمدها . فكم من مدرسة أكثر حنوا من الأم ، وكم من أم ذابت على استدلال أطفالها فخرهم وتعاملهم معاملة الأذلاء المستعبدين . وهكذا يذهب بعض المراهقين من الجنسين الى أقصى حد من نقد الأوضاع الأسرية والنظام الأسرى بغير هوادة ، فيطالبون بالقضاء على الأسرة من جذورها ، ويكون باعهم في ذلك ما سبق أن اخترنوه من آثار نفسية مبيتة بسبب المعاملة القاسية التي تحملوها في طفولتهم من آباتهم وأمهاتهم . ولا شك أن المراهقين من الجنسين - وهم يتخون تلك المناحي - إنما يكونون قد أضغوا بالثقة بالنفس ، بحيث يصدرون في مزاعمهم عن إيمان مقطوع النظير بصدق نواياهم ومثانة تفكيرهم ومضى منطقهم الذي لا يفل بأقوى الحجة وأكثرها سدادا .

ثانيا - المدرسة والنظام التعليمي : ولا يقتصر نقد المراهقين والمراهقات على الأسرة ، بل ينصب أيضا على المدارس التي يوجدون بها . فهم ينحون باللائمة على الناظر والمدرسين والمدرسات معطين منخطهم على ما يتبرعون به من أساليب تعليمية وتنظيمية وإدارية بالية بل وكثيرا ما يتطالبون على قدرتهم العلمية وفهمهم لما يقومون بأدائه أو تعليمه ، فيعمدون الى

اتهمهم بالجهل والتخلف والغباء . وكثيرا ما يقومون بتقليد حركاتهم مستهزئين بمظهرهم وطريقة كلامهم وقد جعلوا منهم أعداء ألداء أو شخصيات تدعو الى الرثاء . ولا يقتصر نقد المراهقين على أشخاص من يقومون بتعليمهم وإدارة دفة المدرسة ، بل إنهم قد يتوسعون في تقديم ليصلوا الى النظام التعليمي نفسه ، فيتهمون النظام التعليمي ذاته بالتخلف عن ركب الحضارة ، وقد أخذوا يزعمون أن ما يتلقونه من تعليم بالمدارس لاصلة له بواقع الحياة من قريب أو من بعيد . ولقد يكون في بعض ما يزعمه المراهقون والمراهقات الكثير من الصدق ، ولكن الحماس الدافق الذي يندفع المراهقون والمراهقات في تياره كثيرا ما يعمل على تشويه تقديمه ويضره بالزيف والبهتان .

ثالثا - المؤسسات التشريعية والسياسية والقضائية ونظام الحكم : والمراهقون والمراهقات يستشعرون أنهم الورثة القادمون بعد وقت قريب لعالم الكبار المهيمن حاليا على شئون البلاد . ومن ثم فإنهم يأخذون في تمحيص ما هو سائد من شئون تشريعية وسياسية وقضائية بل ويأخذون في تمحيص نظام الحكم نفسه ، وقد أخذوا يطلقون لأخيلتهم العنان ، فيقتلون بغير هوادة ما يرتنون أنه فاسد لا يستحق البقاء . وهم في تقديم كثيرا ما يغمضون أعينهم عن الجوانب المثينة والجديرة بالبقاء ، فيذهبون في الأغلب الى المبالغة في إظهار العيوب ، ولا يفتقرون بحذف بعض جوانب النقص ، كما لا يفتقرون أو يفتتنون بالتغيير البطيء ، بل ينجحون التهج الثوري الذي ينادى بهدم القديم كله لتشييد بناء جديد تماما . فهم لا يؤمنون بالترعة الترفيقية ، بل يؤمنون بالترعة الهدمية البنائية التي تعتمد الى حذف القديم كله للبدء من جديد . ولقد يترسم المراهق نظاما استبداديا يكون الحاكم المستبد فيه شخصا عاقلا حكيما عادلا يضرب بيد من حديد على الفساد ويحقق العدل للجميع ، ولقد ينعي المراهق على الديمقراطية لأنها أداة بطيئة تسكت على الظلم ولا تهدم الباطل بضربة واحدة كما تفعل الدكتاتورية الصالحة في زعمه .

رابعا - المؤسسات الدينية : ولا تفلت المؤسسات الدينية من نقد المراهقين والمراهقات ، بل إنهم يتخذون موقفا متشددا بصدها أيضا . بيد أنهم قد يتحسسون الى أقصى درجة لرجل من رجال الدين أو لمجموعة من رجال الدين كما أنهم قد يتعصبون ضد أحد رجال الدين أو ضد مجموعة من رجال الدين . ولقد نجد المراهق منخرطا في المسائل الدينية بكلية بحيث لا يكاد يفكر في شيء الا في المسائل الدينية ، فتتور مناقشاته كلها وأحاديثه كلها حول مشكلة دينية توژقه وتقلقّه ، فيبحث عن إجابات عن إحدى المشكلات الدينية التي لا يجد لها حلا مقنعا فيا سمعه أو قرأه . وقد يحمله حماسه الديني الى الاستعداد للتضحية بحياته في سبيل ما آمن به وتحمس له ، كما قد يكون مستعدا أيضا لقتل وإبادة من يعارضونه أو حتى من لا يتحمسون

مثله فيما تمسح له . ولقد تجد بعض المراهقين وقد أخلوا بتذكرون لما سبق لهم أن آمنوا به وتحسوا له ، وذلك بأن يتلفوا بالاحاد أو بالزندقة ، فيذهبون الى عكس ماسبق أن نادوا به وتحسوا له وصاروا يستهزئون برقائهم الذين مايزالون متحمسين ومؤمنين . والواقع أن المراهقين في حماسهم الشديد للدين أوضد الدين ، إنما يكونون محمولين في ذلك بما يرغبون فيه من تمتع بالثقة بالنفس . فهم يرغبون في تأكيد ذواتهم بطريقة أو بأخرى ، سواء بالحماس الزائد أم بالانكار القاطع لما كانوا مؤمنين به ومتحمسين له من عقيدة دينية .

خامسا - الفرق الرياضية : والمراهقون أيضا يوجهون تقدمهم الى الفرق الرياضية . فهم في انتمائهم الى احدى الفرق الرياضية يكونون قد فتحوا أعينهم على كل صغيرة وكبيرة تصدر عن فريقهم وعن الفريق الخصم الذى ينافس فريقهم . فاذا ماتهاون فريقهم وخلطهم ، فانهم قد لا يتورعون عن رجمه بالطوب . واذا هو نصرهم وحقق أمانهم فيه ، فانهم يرشونه بالورود والرياحين . أما الفريق الخصم فانهم يصفرون ضده ، ويجعلون من أبطاله مسوخا مزريا تستحق الاستهزاء والسخرية . ولاشك أن نقد المراهقين والمراهقات للفرق الرياضية التى يتشبهون لها والفرق التى يناوئونها ويخاصمونها إنما يكون ناجما عن قنهم في أنفسهم أو ناجما عن رغبهم في تحقيق الثقة بالنفس وتأكيدها في ذواتهم وذلك عن طريق الانتماء الى كيان اجتماعى كبير متأجج بالنشاط هو الفريق الرياضى المغم بالتدفق والحيرة .

وبعد أن عرضنا للنورية التى تسم بها المراهقة والتى توجه ضد الأشخاص والأوضاع ، فاننا نعرض لما ينبغى اتخاذه من مواقف واجراءات تربوية بهذا الصدد . ولعلنا نحدد تلك المواقف والاجراءات فيما يلى :

أولا - الموقف الاستقطابى : ونعنى بالموقف الاستقطابى العمل على امتصاص الميل الى الانتقاد لدى المراهق بغير أن يعمل الكبار على قمعهم أو الوقوف في مواجهتهم أو الهجوم عليهم أو معاقبتهم أو خنى معاييرهم وتذكرتهم بما سبق أن فاهوا به في مواقف سابقة وقد عدلوا بعد ذلك عن مواقفهم الهجومية السابقة . ذلك أن المراهق والمراهقة يمكن أن يشنوا هجوما عنيفا ونقدا مريرا على بعض الأشخاص أو على بعض المؤسسات ، ثم ما يفتأون بعد وقت يقصر أو يطول يمتحنون نفس لولئك الأشخاص ونفس تلك المؤسسات التى سبق لهم شن الهجوم عليهم واكالة الذم لهم .

ثانيا - إبراز ما فى نقد المراهق أو المراهقة من وجهة : فن واجب الكبار أن يعترفوا للمراهقين بالتقاط التى يكون لهم الحق في مهاجمتها والمطالبة بتعديلها أو تغييرها . ذلك أن الكبار اذا ما أصروا دائما على أن المراهقين مخطئون ، وأن الاوضاع القائمة أو الكبار من حولهم

على حق باستمرار ، فإن ذلك سيعمل على اشتداد حتى المراهقين على عالم الكبار بما يشتمل عليه من أشخاص ومؤسسات . وحرى بالكبار أن يشجعوا التزعة التقديرية الحسنة لدى المراهقين والمراهقات حتى لا يخلقوا منهم شخصيات أمعة لا رأى لها ولا تقديرها صحيحا للأمر . نستطيع التوصل اليه .

ثالثا - خلق المجالات التقديرية أمام المراهقين والمراهقات : فمن واجب الكبار أن يعمدوا الى خلق المجالات التي يتسنى للمراهقين والمراهقات تدريب أنفسهم على النقد من خلالها . ذلك أنه لكي نرى شعبا ديمقراطيا يتمتع بحرية الرأي ، فلا بد أن يبدأ هذا التدريب في المراهقة . ففي البيت يجب على الوالدين أن يفسحا المجال أمام أبنائهم وينتاهم المراهقين لتقديم ونقد غيرهم بحرية وبغير حساسيات . وكذا من واجب المدرسة أن تتيح الفرصة الكافية للنقد من خلال الاذاعة المدرسية ومن خلال الصحف المطبوعة التي تصدرها المدرسة ، كما يجب على المؤسسات الاجتماعية أن تفتح صدرها ووسائل إعلامها لكي يعبر المراهقون والمراهقات من خلالها عما لا يعجبهم فيها وأن تأخذ ما يعبرون عنه بعين الاعتبار ولا تنتظر اليه باستخفاف أو امتعاض .

رابعا - جعل المناقشة ركنا أساسيا في التدريس : فالواقع أن من طبيعة المراهقة النقد والمناقشة . فإذا لم تؤخذ تلك الطبيعة في الاعتبار ، فإن المراهقين والمراهقات يسببون المشاكل في خجرة الدراسة ، ولا يكون نجاحهم مع مدرسيهم الا على مضض . فمن الواجب اذن العمل على تطوير طرق التدريس للمراهقين والمراهقات بحيث تماشى ما جلبت عليه مرحلة النمو التي يمرون بها وهي المرحلة التي تنسم بالنقد ومناقشة الأوضاع القائمة . وبذا يكون التدريس مفيدا لتربية جيل من النقاد والمفكرين المتأزين .

خامسا - رفع سيف الارهاب عن أعناق المراهقين والمراهقات : على أنه قبل كل شيء يجب أن يضمن المراهقون والمراهقات الطمأنينة لأنفسهم في الحاضر والمستقبل ، وألا تكون الحرية الممنوحة لهم لنقد الكبار بمثابة مصيدة أو فخ يقعون فيه ، فيعاملهم الكبار بعد ذلك بقسوة أو يغيرون معاملتهم لهم . أو يبدلون لهم الكراهية أو نقص المودة . وبذا تتوافر للأجيال القادمة مقومات الثقة بالنفس المكنية .

الشباب وازادة التعبير :

يتسم الشباب بوجه عام بقوة الارادة وبالاقدام على تنفيذ الخطط التي يترسمونها . فبينما نجد موقف الصغار في الطفولة متسا بالانتكالية والتفكير من الكبار المسؤولين عنهم ، وبينما نجد موقف المراهقين متسا بالاحتجاجية والثورية ضد الكبار وضد الأوضاع القائمة ، فاننا نجد أن موقف

الشباب متمسكاً باتخاذ خطوات عملية تجاه الواقع المحيط بهم . فهم يحزنون ترك بصماتهم على العالم المحيط بهم ، وشق خطوط جديدة لهم لم يسبق لأحد أن ارتادها أو شقها . ذلك أن الشباب يتعشقون الجدة والابتكار ، كما يميلون الى التشديد والبناء ، وتحويل الفكر الى واقع ، والأخيلة الى حقائق ملموسة ومحسوسة من حولهم . ولعلنا فيما يلي نستعرض المناحي التي يبدى الشباب نشاطهم من خلالها . ويمكن تحديد تلك المناحي فيما يلي :

أولاً - التصنيف والتبويب : فالشباب يميلون الى تنظيم الأفكار والأشياء والناس والأعمال والعمليات وفق تصنيفات معينة يرتبونها كل منهم أو كل مجموعة منهم . فبعد أن كانت المجردات والأشياء والأحياء حول المراهق مشوبة بالغموض ، فإنها تصير حول الشاب بحاجة الى أنساق ترتبونها . فالشباب يؤمنون بالفئات . وما دامت الفئات هي التي تسود الكون من حولهم ، فإن الالمام به يكون ممكناً . وهدف التصنيف الى فئات هو إحالة الكثير الى قليل . بيد أن عملية التصنيف هذه تتواءم في ذهن ومناشط الشباب مع عملية أخرى هي عملية التحليل . فلا بد لكي يتسنى القيام بالتصنيف القيام بعملية تحليل أو قل بعملية فك المركبات الى مكوناتها التي تشكل منها حتى يتسنى القيام بعملية تصنيفية جديدة مبتكرة . ذلك أن الشباب لا يرضون عن المركبات الموجودة بالفعل ، بل يفتنون تحليل تلك المركبات ثم القيام بالتصنيف من جديد حسب ما يناسب أذواقهم وأهدافهم التي يفتنون تحقيقها من التصنيفات التي يضلطلون بها . فالتصنيفات التي يضطلع بها الشباب ليست تصنيفات من أجل إشباع الرغبة في التصنيف فحسب ، بل هي في نفس الوقت وسيلة يفتنى الشباب أن يحققوا من ورائها مرامي وأهدافاً معينة . فهم يصنفون الكون من حولهم ابتغاء توظيف تصنيفاتهم لتحقيق فرائد أو قيم معينة تناسب عصرهم وتحقق لهم حلولاً لمشكلاتهم التي تصادفهم في الحياة الراهنة ، كما تحقق لهم نتائج يتوقعونها في مستقبلهم القريب ومستقبلهم البعيد .

ثانياً - اكتشاف وإقامة علاقات جديدة بين الأشياء : ولا يكتفى الشباب بالقيام بعمليات التصنيف ، بل إنهم يبدأون على اكتشاف علاقات لم يسبق لهم أن وقفوا عليها قبلاً في مراحل نموهم السابقة ، كما أنهم لا يكتفون بعمليات الكشف عن الخبوء منها ، بل إنهم يعملون الى خلق علاقات جديدة لم تكن موجودة أصلاً ، ولم يسبق لسواهم خلقها أو استحداثها . ومن هنا فإن الشباب يكونون قادرين على ابتكار النظريات الجديدة في المجالات المتباعدة بشرط أن يكون قد قبض لهم خلفية ثقافية كافية في المجال الذي يكتشفون أو يخلقون فيه تلك العلاقات ، وبشرط أن يكونوا قد تسلحوا بفتيات التعبير الخاصة بتلك العلاقات الجديدة . ناهيك عن الإمكانيات المادية اذا كانت العلاقات المكتشفة علاقات واقعية محسوسة تتعلق بالحامات أو

الأدوات أو الآلات . ومن الضروري لكي ينهض الشباب بكل ذلك أن يكونوا قد تسلحوا بقدر كاف من الثقة في أنفسهم حتى تتوافر لهم الباعثية والدافعية على بذل الجهد لاكتشاف وخلق العلاقات الجديدة والتعبير عنها وإخراجها من مكانها الى الواقع المحسوس .

ثالثا - المشاركة في التنظيمات الاجتماعية : يحس الشباب بأنهم الورثة الشرعيون للمجتمع الذى نشأوا فيه . ومن ثم فإنهم لا يدخرون وسعا في الادلاء بدلوهم في خضم التنظيمات الاجتماعية . فهم يسارعون الى الجمعيات والأحزاب يلتحقون بها ويحاولون أن يشاركوا في التخطيط لإبراجها والاضطلاع بتنفيذها بحماس دافق لا يعرف التردد أو اللين أو المساومة . ولعلمهم في مشاركتهم هذه في التخطيط والتنفيذ يكونون قد استهدفوا أهدافا بعيدة الى جانب الأهداف القريبة . وتمثل الأهداف البعيدة في احتلال مكان الصدارة في المجتمع . أما الأهداف القريبة فإنها تتركز في الدفع بعجلة المؤسسات الاجتماعية التي يشاركون في نشاطها بحيث تصبح مفعمة بالحياة والدافعية وبحيث تحقق الأهداف الذاتية التي قامت أو أنشئت من أجل تحقيقها .

رابعا - تجويد الابدانة وتوسيع نطاقها : ونقصد بالابدانة التعبير عن الذات سواء كانت ذاتا فردية تخص الشخص المبدع نفسه ، أم كانت ذاتا جماعية تخص المجموعة التي ينتمى الفرد اليها . وطبيعى أن تنصب الابدانة في بادئ الأمر على الابدانة الكلامية ، فيتسنى للمرء منذ طفولته الباكرة أن يعبر عن حاجاته ورغباته ومشاكله . ولكن مع الفوفان الابدانة تتسع لتشتمل على أنحاء متباينة من الواقع الملموس القريب والبعيد زمانا ومكانا ، ومن عالم الرموز الذى يستشف بطريق مباشر أو بطريق غير مباشر من ذلك الواقع الملموس ، والذى قد يكون قريبا من ذلك الواقع أو بعيدا عنه كل البعد حتى ليكاد لا يلدو مرتبطا به من قريب أو من بعيد . وتتسع الابدانة باتساع الافق الثقافي بحيث يجد الرسام في مكتبته وسائل تعبيرية غير الكلام هي الوسائل التصويرية عن طريق الرسم . وكذا يجد النحات أن في مكتبته التعبير عما يتخيله من صور ذهنية بأعمال يديه في الحامات التي يجدها مناسبة في تحقيق مراميه الفنية . وكذا فإن الشاعر يجد لديه وسائل تعبيرية - برغم أنها وسائل لغوية - تتابن عما لدى الناثر . وكذا فانك تجد أن كل صاحب حرفة يدوية قادر على التعبير بوسائله المتعلقة بحرفته بحيث يتسنى له الافصاح عما يدور بخلدته فينتقظ بفنه الحرفى الذى أتقنه . ولكأن يديه تتحدثان بلغة حرفية هي في نظره أفصح من لسانه ، بل إن لسانه ليظل عاجزا عن الافصاح بما تفصح به يده في علاقاتها بالحامة أو بالأداة أو بالالة . ذلك أن المهارة اليدوية هي قلوة تعبيرية بين بها المرء عما يريثه ويبغى التعبير عنه في الحياة . ولقد يعترض على كلامنا هذا معترض لأننا قد توسعنا بمعنى الابدانة حتى لقد أدرجنا في نطاقها الحرفة اليدوية . ولكن ردنا على مثل هذا الاعتراض بأن الابدانة أوسع نطاقا من اللغة وإن كانت تشملها . فالابدانة هي الافصاح عن الهدف المرجو .

ولعلنا نزعم أن الإفصاح عن الرغبة هو ابانة بغض النظر عن الوسيلة المستخدمة في هذا الغرض . فالطفل العطشان قد يفصح عن رغبته في الشرب بأن يقول « أنا عطشان » . ولقد يفصح عن ذلك باندفاعه نحو كوب الماء حتى وإن كان فارغا بغير أن ينطق حرفا واحدا . وأنت لكي تتعلم قيادة السيارة فأما أن يقوم المدرب على القيادة بشرح طريقة القيادة بالكلمات مشيرا إلى أجهزة القيادة الموجودة أمامك في السيارة ، وأما أن يستغنى تماما عن الكلام المنطوق مكفيا بأن يجلسك إلى عجلة القيادة ويوجهك بغير كلام منطوق . وسواء استخدم المدرب الكلام المنطوق أم استخدم الاشارات ، فإنه في الحالتين يكون مينا عما رغب الإفصاح عنه لك .

والواقع ان مرحلة الشباب هي مرحلة تجريد الابانة وتوسيع نطاقها . فخلالها يتسنى للشباب أن ينجز ذلك وأن يقننه كأحسن ما يكون الاتقان . فهو يكلف بتجويد كلامه المنطوق وكلامه المكتوب كما أنه يكلف بتعلم لغة أولغات أجنبية نطقا وكتابة ، كما قد يتعلم الكتابة على الآلة الكاتبة أو الكتابة بالاختزال ، أو العمل على أجهزة الكمبيوتر ، كما يتعلم قيادة السيارات وتشغيل الآلات الدقيقة ونحوها . وهو في كل ذلك وغيره يكون واثقا بنفسه وقد ملئ تدقا وحاسا واقداما .

عالمنا - تقنين القيم : يتم الشباب بتقييم جميع مناحي الحياة . ويود الشباب لويغوضون إلى أعماق الأشياء حتى يقفوا على قيمها الحقيقية . وفي هذه المرحلة يكشف الشباب حقيقة تقييمية هامة هي نسبية القيم . فالقيم الخاصة بالأشياء تتغير بتغير الظروف والأشخاص والمجاعات والامكنة . ناهيك عن الأهمية التقييمية المنوطة بالأشياء المحسوسة والأشياء غير المحسوسة . فكل عصر له سمات تقييمية خاصة به . ولكن في العصر الواحد تتباين القيم التي تأخذ بها الشعوب المتباينة . فإذا كانت أوروبا وأمريكا تهتان اليوم بالقيم المادية في ارتباطها بالعلم والتكنولوجيا ، فإن الشرق العربي يرجح كفة القيم الدينية . ولكن لايعني هذا أن أوروبا وأمريكا لاتتهان بالقيم الدينية ، ولا يعنى أيضا أن الشرق العربي لايمت بالقيم المادية في ارتباطها بالعلم والتكنولوجيا ، بل يعنى فقط أن أوروبا وأمريكا تتحيزان للقيم المادية في ارتباطها بالعلم والتكنولوجيا ، وأن العالم العربي منحاز للقيم الدينية أكثر من انحيازه لأية قيم أخرى .

ولعلنا بعد استعراضنا للجوانب التي تأخذ بألباب الشباب تتسائل عن الاجراءات التربوية التي يجب اتخاذها بأزاء الشباب واهتماماتهم حتى تضمن الدعم الكافي لثقتهم في أنفسهم . إننا نستطيع أن نلخص تلك الاجراءات التربوية في النقاط التالية :

أولا - من الواجب على عالم الكبار أن يفتحوا المجالات المتباينة أمام الشباب لممارسة النشاط المتباينة بحيث يتسنى لهم المشاركة بجدية في عالم الكبار ، والأ يستعين الكهول بما

يستطيع الشباب الاضطلاع به بحجة قلة الخبرة أو صغر السن أو الاندفاع والتهور ونحو ذلك من تعلات واهية يفعلون بها الخماس الدافق الذى يحس به الشباب ويرغبون فى التعبير عنه .
ثانيا - يجب على الكبار أن يتيحوا الفرصة الكافية أمام الشباب للتغيير . ذلك أن استمساك الكبار بعدم التغيير ، إنما يؤدى لامحالة الى الجمود والتقوُّب فى قوالب جامدة تقضى على كل أمل فى التقدم والرق والتطور .

ثالثا - من المؤكد أن النظام التعليمى السائد اليوم بما فى ذلك التعليم الجامعى يحكم على الشباب بالسلبية وعدم المشاركة فى ركب الحياة ، بل إنه يقضى على الشباب بالمهامشية والانتكالية . وطالما حرم الشباب لأكبر شطر من الشباب من فرص المشاركة فى الحياة ، فانهم يظلون حتى بعد أن تنح لهم فرص المشاركة فى الحياة وهم يلتزمون السلبية والمهامشية والانتكالية وتهيئ الواقع العملى والخوف من تحمل أية مسئولية .

رابعا - إن جو الحرية - أعنى حرية التفكير والاعتقاد والتعبير - اذا ما كفل للشباب ، فانه سوف يؤدى بلا شك الى تقدمهم نحو صفوف المسئولين والقادة . ولا شك أن الحرية التى تكفل لهم للتعبير عن أنفسهم والمشاركة فى الحياة سوف تسمح لهم بأن يبلوروا لأنفسهم فلسفة حياة جديدة بالاحترام والتقدير يشقون بها طريقهم فى الحياة .

خامسا - أخيرا يجب على الشباب أنفسهم أن يوفروا جو الحرية لزملائهم الشباب لممارسة الحياة ، وألا يجعلوا من التنافس بينهم وبين رفاقهم قيودا تكبل حركة الآخرين . ذلك أن فى الحياة فسحة أمام الجميع لابرز المواهب والتعبير عن القدرات . فبدلا من اعاقه الآخرين من الممكن تحقيق التكامل معهم بحيث تتلاحم المناشط المتباينة لتشكل كلا متكاملا وقوة شبابية تغزو آفاق الحياة المتباينة .

الكهولة والانتاج :

لاشك أن مرحلة الكهولة - وهى المرحلة التى تبدأ فى الثلاثين وتستقر حتى الخمسين - هى مرحلة توظيف الخبرات السابقة فى مجالات الحياة المتباينة . ونستطيع أن نصف هذه المرحلة أيضا بأنها مرحلة التضج الكامل للشخصية ، بل قل إنها مرحلة جنى الثمار نتيجة التراكمات الخبرية التى حصلها المرء خلال مراحل النمو السابقة ، أعنى الطفولة والمراهقة والشباب . والواقع أن مساهمات الكهول فى مناحى الحياة المتباينة كثيرة لعلنا نجتمعها فى فئات رئيسية على النحو التالى :

أولا - المناشط الإنشائية : ففى هذه المرحلة يستجمع الكهل جماع خبراته السابقة لكى

يقبل على إنشاء مشروع يخطط له ويعد له العدة ويذلل من أجله الجهد الدافق والمستمر والدائب لتنفيذه وخدمته . فإذا أنت تناولت تاريخ إنشاء المؤسسات الكبرى التي يشار إليها بالبنان ، اذن لوجدت أنها نبتت أول ما نبتت في عقول بعض الكهول الأفذاذ القادرين على التخطيط والتنفيذ والمواصلة وخدمة مآرسته من مشروعات والحفاظ عليها من الانهيار . وواضح أيضا أن المشروعات التي تبدأ مبكرا في المراهقة والشباب تكون في الغالب مشروعات فجة غير ناضجة باستثناء بعض المشروعات القليلة التي قام بها افذاذ عباقرة من الشباب .

ثانيا - النشاط الاداري : فالواقع أن تسلم الكهل للقيادة الادارية باحتلاله منصب المدير في أية مؤسسة أو مصلحة أو شركة ، لما يسمح له بحكم سنه وهيبته وخبرته بأن يضطلع بالادارة على خير وجه ، بفرض أنه قد اكتسب الشروط الشخصية كالعقل السليم والحكمة والنضج الوجداني وقد حصل في نفس الوقت على الخبرات الادارية التي تؤهله لتولى مسؤولية الادارة السليمة .

ثالثا - النشاط المالي الاقتصادي : ففي مرحلة الكهولة يكون المرء الذي قبض له الخبر الخيري الكافي ويكون قادرا على تصريف الشئون المالية والاقتصادية على خير وجه وأتمه . فمن المعروف أن المرء لا يستطيع أن يستثمر المال على خير ويتقن وحكمة وجرة الا اذا صار صاحب عقل راجح وبصيرة نافذة وخبرة مهضومة . ولا يتأتى هذا في الواقع الا بعد بلوغ مرحلة الكهولة .

رابعا - النشاط الأدبية والثقافية : وهذه النشاط أيضا لا تكون قد اكتملت وتبلورت الا بعد بلوغ الكهولة . فالقصائد العصماء والكب الرائعة في شتى المجالات المعرفية والادبية والفلسفية لم يتم تأليفها الا بعد أن بلغ أصحابها طور الكهولة . بيد أن هذا لا يعني أن الأديب أو الفيلسوف أو المفكر لا يبدأ في إنتاجه الا بعد بلوغه الثلاثين من العمر ، بل يعني فقط أن الأعمال الناضجة للمبدعين بالقلم لا تتوافر الا بعد بلوغ مرحلة الكهولة . ولا أقل من أن نذكر أن الصياغة اللغوية والابانة عما يدور بخلد الشاعر أو الناثر لا تكون قد نضجت واستقامت للمرء الا بعد بلوغه مرحلة الكهولة . فثمة العديد من الأخطاء والشوائب التي تسبب ما يعر به الأديباء والفلاسفة والمفكرون لا يتسنى لهم أن يتخلصوا منها ويتحاشونها فيما يتتجونه من أعمال الا بعد انخراطهم في مرحلة الكهولة ، وذلك بفضل رجحان العقل من جهة ، وبفضل المواصلة والدأب والمحاولة والخطأ والاستماع الى نقد النقاد ، بل وممارسة النقد الذاتي من جهة أخرى .

خامسا - الابداع الفني : فالفنان في أى مجال من مجالات الفن المتباينة لا يقبض له أحسن وأرقى مستوى لنضجه شخصيا الا بعد انخراطه في مرحلة الكهولة . وحتى الأفذاذ من الفنانين لا يكون نبوغهم المبكر في المراهقة والشباب الا بمثابة تباشير لما تأتى لهم في الكهولة من إنتاج .

وفيركها ويمتاز كيفا . ذلك أن الفنان يكون قد بلور له منهجا فنيا يضرب في اثره ، بل انه يكون قد شكل لنفسه مجموعة من التقاليد والروتينات الشخصية التي ينهج وفقها وكأنه قد اكتسب مجموعة من العادات التي تميزه عن سائر الاتجاهات الفنية الاخرى الخاصة بفنانين آخرين . وتعتبر آخر فان مرحلة الكهولة هي مرحلة جنى ثمار ماسبق للفنان تعلمه وتفاعل معه ورعاه ودأب على التمسك به وقد تم له تشكيل شخصيته الفنية ، ولم يتبق له سوى الانتاج . بيد أن هذا لايعني أن الفنان يتوقف عن اكتساب الجديد في وسائل تعبيره الفني أو في المضامين الفنية التي يقع عليها ويستشف منها ، بل يعني أن الفنان يكون في بداية هذه المرحلة قد اكتسب جميع الأساسيات التي تسنى له اكتسابها ، ولا تكون الإضافات التي يكتبها خلالها سوى تنقيحات بسيطة أو قل ثانويات . فهو يكون قد شكل جلدع شجرة شخصيته ، ولم يتبق له سوى العناية بالفروع والأغصان الصغيرة والسهر على رعايتها والامتداد بها وتنقيتها من الشوائب التي قد تعلق بها ، كما أنه يدأب على تقديم الطار التي تتأق له كنتاج لسهره واعداه لنفسه وكتيجة أيضا للجهود الإيجابية التي يقدم على بلها بالانتاج الفني المستمر والدأب .

على أن ثقة الكهل بنفسه وبما يقدم على إنتاجه خلال المرحلة العمرية التي يمر بها تتوقف على مجموعة من العوامل التي نستطيع أن نحددھا فيما يلي :

أولا - مدى إحساس الكهل بما قبض له من موهبة واستعداد فني أسند اليه من مهام ، أو فنيا يحد نفسه مدفوعا اليه من مناشط . ذلك أن الثقة بالنفس تأتي للمرء اذا ما وجد أن ما جبل عليه بذخيلته كفئا للمطلوب منه بخارجه . ولكن على العكس من هذا فان الثقة بالنفس تنقص أو تنعدم اذا ما أحس المرء بأن ما يطلب اليه من أعمال أثقل منه فيحس بالعجز والقصور عن النهوض بها بسبب افتقاده الى الموهبة أو الاستعداد الداخلي المتعلق بتلك الأعمال أو المهام .

ثانيا - إحساس الكهل بأن ما يبذله من جهد لا يجد له صدى خارجيا بالبيئة الاجتماعية التي يعمل فيها أو يعمل لها . ذلك أن الانسان لا يستطيع أن يثق في نفسه الا من خلال ما يمكن أن يستشفه من ثقة الآخرين فيه . بيد أن الآخرين الذين يترجى الكهل ثقتهم فيه قد لايشكلون عامة الناس ، بل قد يشكلون فئة خاصة منهم . فلقد لايعبأ أحد الفلاسفة أو أحد المفكرين بما يقوله عنه الجاهلون بفلسفته وفكره . فلقد يتحاشى ذكره من لايفهمون فلسفته أو فكره ، أو قد يعرضون بآرائه ويسفهونها ، بينما هو لا يعبأ بتقدمهم وانما يعبأ بقدم من وضع ثقته فيهم من مفكرين وفلاسفة يعتد بآرائهم في نظره . اذن فالآخرون الذين يعتد الكهل بثقتهم فيه هم فئة أو فئات من بين مجموع الفئات التي يتشكل منها المجتمع . ومن ثم فانه يستمد ثقته بالنفس من رضاء وتقدير واعظام تلك الفئات التي يعتد بها في رأيه ويرى أنها جديرة بثقته وتقديره .

ثالثا - مدى ثقة الكهل في الوسائل التي اكتسبها أو اقتناها لانجاز أعماله بواسطتها . فكلما كانت تلك الوسائل أو الأدوات أو الآلات أكثر نجوعا في أداء العمل ، كانت ثقته في عمله ، وبالتالي ثقته في نفسه أغزر وأعمق وأمتن وأرسخ . ولقد تكون الوسائل المستخدمة على يدى أحد الأشخاص جديرة بثقته بنفسه بينما لا تكون كذلك بالنسبة للشخص الآخر . ذلك أن الشخص في تطوره ونموه وفي المراتب النفسية التي يتوصل اليها يتحدد مستوى الوسائل التي تحمله على الثقة فيها . وكذا فان الوسائل المستخدمة في مجتمع ما أو في مؤسسة ما قد تكون مناسبة لاشاعة الثقة بالنفس في أفرادها وقد لا تكون كذلك . وكذا تختلف الوسائل المناسبة لإشاعة الثقة بالنسبة للكحول في ضوء التطورات التكنولوجية ومدى أخذ كل عصر بها .

رابعا - تجديد الاهداف . فالحياة عبارة عن سلسلة متتالية من الأهداف . والأهداف قد تكون أهدافا بسيطة سهلة وقد تكون أهدافا معقدة صعبة . والأهداف قد تكون أهدافا قريبة كما قد تكون أهدافا بعيدة في الزمان . والأهداف لا تتجدد من تلقاء نفسها في جميع الأحوال ، بل إنها في أحوال كثيرة تتجدد عن طريق التخطيط المستمر الذي يعتمد على خيال خصب من جانب المرء . فالعظماء هم أولئك الذين يحددون أهدافهم في الحياة بفضل ما أوتوا به من خيال خصب ، ومن قدرة على التخطيط الواقعي ، ومن إرادة على إحالة المخططات الى واقع حى ملموس . ولا شك أن المرء الذي يحس بأنه صار عقيم الخيال أو غير قادر على التخطيط لاهداف جديدة أو مريض الارادة فلا يستطيع أن يحيل مخططاته الى واقع حى ، يحس عندئذ بأنه مقتصد الثقة في نفسه . وعلى العكس من هذا فان الشخص الذي يحس بالخصوبة في الخيال والقدرة على التخطيط والتنفيذ ، يحس بأن الثقة بالنفس تملأ جنياته ، كما يحس بالشوة في أداء مناشطه المتباينة وفي علاقاته بالآخرين من حوله .

خامسا - التغلب على الصعاب والقدرة على حل المشكلات : فالواقع أن الحياة أمانا ليست مفروشة بالورود والراحين ، بل هي مفروشة بالشوك ومفعمة بالخطار . ولا شك أن الناس ينقسمون الى فئتين كبيرتين : فئة المقاومين المناضلين ضد الصعاب ، وفئة المتخاذلين الخائفين والمطاطئين ودوسهم أمام أية صعوبة تجابههم في الحياة . ولا شك أن الشخص الذي تمرس منذ نعومة أظفاره بالنضال والكفاح والمغالبة هو الشخص الذي يستطيع في مستقبله أن يجابه المشكلات والصعاب الضخمة ، ويحند لها من نفسه ومن معرفته ومن إرادته ما يسمح له بأن يغالبها حتى يتغلب عليها . وطبيعى أنه مع النمو الحبرى ، فان المرء يكتسب قرارات جديدة على التغلب على المشكلات بحيث يكون انتصاره محققا في القريب العاجل أو في البعيد الآجل . ولا شك أن هناك تأثيرا تبادليا بين القدرة على التغلب على المشاكل وبين الثقة بالنفس . فاذا أنت تغلبت على المشكلات التي تصادفك ، فان ثقتك بنفسك تزايد . وكذا

فان تدرعك بالثقة بالنفس يسمح لك بتجديد قواك وشحذ همتك واستخدام الومائل المتاحة أمامك للتغلب على المشكلات التي تجابهك وتحداك .

وهذا يسوقنا في الواقع الى استعراض الخصائص التي يجب أن تتوفر للكهل المقم بالثقة بالنفس . ولعلنا نحدد تلك الخصائص النفسية فيما يلي :

أولاً - المجتمع بالمستوى المناسب من الذكاء ومن القدرات الخاصة التي تتعلق بالناشط التي يرغب في الاضطلاع بها . التحرر من الأوهام والخاوف التي تكبل إعمال ذكائه وتبطل مفعول مواهبه وقدراته الخاصة التي قيضت له بالفعل ، ولكنها تظل مكبلة مشلولة .

ثانياً - ان يكون الكهل قد مر في مراحل النمو السابقة بنجاح . ذلك ان الارتقاء الى اية مرحلة نمائية بمجدارة ونجاح مشروط بالجدارة والنجاح في المراحل النماية السابقة .

ثالثاً - المجتمع بالمستوى الصحي الجسمي المناسب للقيام بالناشط المطلوبة . فانهحطاط الصحة يتوأكب مع الشعور بفقدان القيمة الشخصية ، ومن ثم فقدان الثقة بالنفس .

الشيخوخة والمشورة الصالحة :

يعتمد البعض أن الشيخوخة تبدأ في الخمسين من العمر ، بينما يمتد البعض . الآخر بمرحلة الكهولة حتى الستين حيث تبدأ مرحلة الشيخوخة . والواقع أن تقسيم العمر الى مراحل انما هو تقسيم اصطلاحي تقريبي وليس تقسيماً موضوعياً دقيقاً . ذلك أن الشيخوخة يمكن أن تبدأ لدى بعض الناس في أية سن . فاذا نحن نظرنا الى الشيخوخة في ضوء الخصائص الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية ، فاننا سوف نجد بعض من بلغوا السبعين من العمر ما يزالون في طور الكهولة أو حتى في طور الشباب ، كما أننا على العكس من هذا قد نجد بعض من لم يبلغوا سوى عشرين عاماً وقد بدت علامات الشيخوخة مرسمة على شخصياتهم ومتبدية فيما يتنحون اليه من مناشط تنبائية . ولكن اذا أخذنا مبدأ المتوسط السائد بين الناس فاننا نستطيع أن نزعّم أن الشيخوخة تبدأ بالنسبة للعاديين من الناس في الستين من العمر .

يبدأن من الخطأ أن نذهب الى أن الانخراط في الشيخوخة معناه في نفس الوقت الانخراط في السلبية والاحجام عن المشاركة في مجالات الحياة المتبائية . وما يمكن تقريره فحسب هو أن ما يمكن أن يؤثر به الشيخ أو الشيفخ هو تقديم المشورة الصالحة كتيية لتجميع وتنقية الخبرات التي تم لها كمبها خلال العمر السابق الطويل نسبياً . ولعلنا نغزو حكمة الشيوخ وتقديم الرأي الصائب من جانب معظم الشيوخ الى مجموعة من العوامل نستطيع تحديدها في نقاط حتى النحو التالي :

أولاً - الإيمان الوجداني : ففى الشيخوخة تكون حدة الانفعالات والشهوات والشطحات قد خفت الى حد بعيد . فاذا أخذنا فى اعتبارنا أن المرء يصدر فى أحكامه واتجاهاته ومواقفه عن محورين أساسيين : محور العقل من جهة ، ومحور العاطفة من جهة أخرى ، فانتا نجد أنه لايعتمد فى كل مراحل عمره على المحورين بالتساوى ، بل إنه ينحاز الى أحد المحورين أكثر من انحيازه الى المحور الآخر . وانا لنجد أن المرء فى الشيخوخة يكون منحازا الى محور العقل أكثر من انحيازه الى محور العاطفة . ناهيك عن أنه لا يكون فى معظم المواقف صاحب مصلحة مباشرة فيها يعرض عليه من مسائل ، بل تكون المصلحة متعلقة بآخرين يأتون اليه لأخذ مشورته أو يأتون اليه كحكم فيصل بينهم لدى اختلافهم وتنازعهم بعضهم مع بعض .

ثانياً - الحصيلة الحرة المتجمعة : واذا كان قد قيفض للشيخ أن يكون كثير الاحتكاك بالواقع وعاكفا على ما تفضمه الكتب بين سطورها من خبرات مركبة ومتجمعة ، واذا كان قد أفاد من الشخصيات الحكيمة التى صادفها فى حياته ، واذا كان قد أفاد من الأخطاء التى وقع فيها ومواضع الصواب التى واته خلال احتكاكه بالناس ومواجهة المشكلات المتباينة ، فانه بلا شك يكون قد حصل على مستودع خبرى خصب وثرى يستطيع أن يجابه به ما يعرض أمامه من مشكلات وما يطلب منه من مشورة . بيد أننا هنا نحذر من التعميم . فنحن لانستطيع أن نقول إن كل شيخ أو كل شيخة قد جمع فى شخصيته جميع أنواع الخبرات على تباينها ، بل نستطيع أن نقرر فحسب أن كل شيخ أو شيخة عاقلة حكيمة يكون صاحب خبرة فى بعض الجوانب التى اكتسب خبرة فيها . ولا يفوتنا أن الحضارة الانسانية صارت معقدة جدا من ناحية ، وصارت متنعة ومتشعبة جدا من ناحية أخرى بحيث لانستطيع أن نزعم أن الشخص الواحد يستطيع أن يلم حتى بأطراف التخصص الذى كرس حياته له . وحتى الآلة الواحدة اليوم قد تخصص التخصصون المتباينون فى أجزائها المتباينة . فتجد بالنسبة للسيارة على سبيل المثال الميكانيكى والكهربائى والسمكرى والسكاكى والمنجد الخ . وما يقال عن المهارات اليدوية ينسحب أيضا بازاء جميع مجالات النشاط الانسانى المتباينة .

ثالثاً - التأمل من خارج ميدان النشاط : فمن الحقائق المعروفة أن الانسان لا يستطيع أن يشاهد الأشياء المرىة بوضوح اذا كانت قريبة جدا من عينيه . وان صبح هذا بازاء المرىات الحسية ، فانه يصح أيضا بازاء الحقائق المعركة . فانت لا تستطيع أن تستين الحقائق التى يتضمنها الموقف القريب منك جدا أو الذى تتواجد فى بؤرته . ولكنك بعد أن تبتعد نسبيا عن تلك البؤرة الموقفة ، فانك تستطيع عندئذ أن تقف على الحقائق التى كانت عازية عنك أو زائفة منك أو مستخفية عليك . ولعل هذا هو حال الشيخ بعد أن يترك مجال النشاط العمل الذى كان

مستغرقا فيه خلال كهولته وما قبلها . إنه في الشيخوخة يستطيع أن يرى ما لم يكن يراه ، وأن يفهم على ما لم يكون يفهم عليه ، وأن يخطط بفاعلية ونجاح لما لم يكن يستطيع التخطيط له .

رابعا - وقت الفراغ الابداعي : وفي الشيخوخة يجد المرء نفسه غير مقيد بمواعيد يستيقظ فيها أو ينام ، ولا يجد نفسه مضطرا للوصول الى مقر العمل في موعد معين ، أو أن يلتزم بالمكان الذي يؤدي فيه العمل كحرق له لعدة ساعات متصلة . فاذا ما فرغ من المهام الموكولة اليه ، فيكون عليه أن يظل منتظرا لما يمكن أن يحال اليه من مهام أو مسئوليات جديدة . ناهيك عن التزامه بمجالسة أو حتى مؤانسة الزملاء ومداومة الرؤساء والتقرب الى المرءوسين والبشاشة في وجوه العملاء . فكل ذلك لا يسمح له بالخلو الى نفسه واستجماع خبراته وتربيتها وتبويبها وتوظيفها في أيدي الآخرين ممن يطلبون المشورة الصالحة .

خامسا - الاستمتاع بالحياة الشخصية : ووقت الفراغ المتاح للشيخ يتراكم مع الحرية المكفولة له بحكم عدم الارتباط نهائيا بأية مسئوليات . بيد أن الحرية التي تكفل للشيخ لاتعني في نفس الوقت الامتناع عن أي نشاط ذهني . العكس هو الصحيح . فواقع الأمر أن الحرية التي تكفل للشيخ هي الحرية من قيود الواقع الاجتماعي ، ولكنها في نفس الوقت المسئولية المنوطة بالشيخ بلورة خبراته التي حصلها طوال مراحل حياته السابقة . فهذه المرحلة بمثابة الخاتمة أو الخلاصة في كتاب الحياة . فالشيخ لابد أن يكون قد خلص الى نتائج معينة بعد أن عايش الأحداث المتباعدة ، وبعد أن يكون قد خالط أشخاصا متباينين ، وقد تغلب على أعمال متباعدة . فلا بد له إذن أن يفرغ لنفسه لكي يسجل تلك الخلاصة الحزينة التي تأتت له والتي استخلصها من الحياة التي عايشها وكافح خلالها . والواقع أن العقلاء من الشيوخ يمكنهم خلال شيخوختهم بحرية على أنفسهم يستنطقون بخبراتهم الماضية ويعصرون أذهانهم ليخلصوا الى زبدة ما مر بهم من خبرات متباعدة في شتى مجالات الحياة .

بيد أنه على الرغم مما سبق ذكره من نقاط تتعلق بحكمة الشيوخ المفروض توافرها لديهم ، فإننا نستطيع أن نقرر أن قلة من الشيوخ تتوافر لهم الظروف الاجتماعية المواتية ، الأمر الذي ينتهي بالغالبية منهم الى افتقار السعادة في شيخوختهم ، والاحساس بأن مرحلة الشيخوخة هي مرحلة الانزواء عن الواقع والركون الى هامش الحياة انتظارا للموت . ولعلنا نغزو ما يليق به الشيوخ من ظروف غير مواتية الى مجموعة من الأسباب التي نستعرض فيها يلي أهمها :

أولا - إن الكثير من الشيوخ يعتقدون أن المرء اذا ما حرم من مزاولة العمل الانتاجي ، واذا ما أحيل الى المعاش أو التقاعد ، فيكون معنى هذا حذفه من الوجود الاجتماعي والحكم عليه بالارتقاء في أحضان اليأس انتظارا منه لنهاية الأجل . والواقع أن هذه النظرة التشاؤمية تعود الى

النظرة السائدة بالمجتمع والتي لا تقم وزنا لمشورة الخبراء . وشاهد ذلك أن الإداريين والجهاز التنفيذي يرمته لا يكايد يعير انتباهها أو التفاتا الى مشورة الصحافة ، لأن رجل الادارة أو التنفيذ ينظر باستهانة واستهتار واستخفاف الى الفكر البعيد عن الواقع العملي . فهو يعتقد أن المشتغل مباشرة والمتتبع مباشرة هو الخلق بالتفكير الصائب فيما يمارسه من أعمال . أما الشخص البعيد عن الواقع العملي التنفيذي ، فان ما يقوله أو ما يكتبه لا يساوى شرو نقيض . وواقع الأمر غير هذا . فالمفكر قد لا يكون متفذا ، وجلال الأفعال بدأت فكرا ولم تبدأ ممارسة أو عملا . وإذا كان هذا هو الحاصل بالنسبة للمفكرين بعامة ، فانه يصح بالأولى بصدد الشيوخ الذين تمرسوا بواقع الحياة ، وعركوا الواقع وتعاملوا معه ، ومروا في المراحل المتباينة من تطور وتطور للإنتاج ، ثم أحيلوا الى المعاش أو التقاعد . ألا يكون هؤلاء الشيوخ الذين كانوا متجين بالأمس أصحاب خلاصات خبرية يجب أن ترتفع الى مقام التقديس والتبجيل وأن يتقبلها العاملون المنخرطون في الكهولة بكل تقدير واحترام ؟

ثانيا - لقد اعتاد الموظفون والعاملون بعامة إطاعة رؤسائهم والاشاحة في نفس الوقت عن أية توجيهات أو مشورات تصدر اليهم من غير أولئك الرؤساء . وحتى أولئك الرؤساء أنفسهم عندما يتزاحون بالاحالة التي للمعاش عن كراسيهم ، فان مشوراتهم لا تلقى من مرءوسيهم السابقين سوى الازدراء واللامبالاة . من هنا فان الشيوخ أصحاب الخبرة فلما يحسون بأن العاملين بالميدان يلتفتون الى ما يقولونه أو ما يكتبونه ، يل إنهم عندما يقابلون الشيوخ بالابتسام وافتعال الاحترام ، فانهم لا يكونون لهم في دخائلهم ما يرتسم على وجوههم من علامات التقدير والتبجيل . فهم لا يستمعون الى مشوراتهم ولا يصغون الى كلامهم ، ولا يأخذون بالحلول التي يقدمونها لما يثار من مشكلات .

ثالثا - بعد أن يحال المرء الى التقاعد أو الى المعاش فان أحدا لا يلجأ اليه لطلب المشورة أو النصيح فيها سبق أن تخصص فيه وتفوق في مجالاته . فلكن الشخص الفذ بالأمس قد اختطفه الموت فجأة من بين العاملين . فبمجرد انتهاء الخدمة يكون قد حكم على الشيخ التقاعد بالانزواء بعيداً عن الأنظار وعن مجالات التأثير . وقد لا يستفي من هذا الا قلة نادرة من اصحاب القلم من الكتاب والمفكرين الذين يظلون يكافحون بصعوبة للاستمرار في حيز التأثير الادبي أو الفكري .

رابعا - ما تزال النظرة الى أندية المسنين أو أندية العمر الثاني كما اقترحنا أن تسمى ^(١) بمثابة

(١) انظر للمؤلف كتاب « رعاية الشيخوخة » مكتبة غريب بالقاهرة .

ملاحي يتخلص عن طريقها أقرباء الشيخ أو الشخيرة منه ، أو يتخلص هو أو هي من أسرته بأن يتروى فيه ويقضى بقية عمره في غربة عن بيته به . وشاهد هذا أن بيوت الشيوخة لم تحاول حتى الآن الافادة من خبرات التزلاء بها ، فما تزال بمثابة سجون بها بعض الحرية أو بمثابة مستشفيات ترحى نزلاءها صحيا وتوفر لهم بعض العناية والرعاية التي لا يجدونها في بيوتهم . والخلق بتلك الأندية أو البيوت أن تنشئ الجمعيات التي يلتزم فيها كل تخصص أو كل فئة متجانسة وأن تفيد من الخبرات الممتدة والمستعرضة التي حصل عليها الشيخ وألا تحكم عليها بالدفن والتحنط والموت في أندية الشيوخة كما هم حادث الآن .

خامسا - ما يزال كثير من الشيخ يشنون تحت وطأة العوز حتى وإن كان سبق أن ارتقوا إلى وظائف مرموقة بالدولة أو بأحدى الشركات . فالغلاء المستمر في الأسعار يحل الكثير من الشيخ ييئون عن أعمال لائق بهم صحيا ونفسيا وخبريا واجتماعيا مما يضعف حالتهم المعنوية ويضرهم باليأس والتدهور النفسى . ومن ثم فإن مثل هؤلاء الشيخ يفقدون تقهم في أنفسهم أو يكادون .

الثقة بالنفس للجنسين :

تأتى الثقة بالنفس للمرء اذا ما أحس بتمام توافقه مع نفسه ومع المجتمع من حوله . وعلى العكس من هذا فانه يبدأ في الشعور بفقدان الثقة بالنفس عندما لا يحس بالرحى عن نفسه وبأن ثمة شقا بينه وبين المجتمع من حوله . على أن ثقة الرجل في نفسه تعتمد على مجموعة من العوامل التي تتباين كثيرا أو قليلا عن العوامل التي تبعث على الشعور بالثقة بالنفس لدى المرأة . ولعلنا فيما يلي نحدد العوامل التي تبعث على الثقة بالنفس لدى الرجل على النحو التالى :

أولا - إحساس الرجل بكفاءته الجنسية وبمئاته أعضائه التناسلية وبأنه قادر على الممارسة الجنسية بحيث يحقق لنفسه ولرفيقته في الممارسة الجنسية اكتمال المتعة الجنسية بحيث لا تنتهى المباشرة الجنسية قبل التوصل الى حالة النعاط لدى المرأة . ذلك أن الرجل الواهن جنسيا بسبب الضعف الجنسي أو الرجل المصاب بتشوهات أو قصور في نمو الأعضاء التناسلية أو الذى لا تتوفر لديه المورومات الذكرية بالنسبة الصحيحة الى المورومات الأنثى ، أو المصاب بسرعة القذف ومن ثم سرعة الارتخاء ، لا يستطيع أن يحس باكتمال الثقة بالنفس .

ثانيا - شعور الرجل بأنه مقبول ومتلوق من جانب الجنس اللطيف بصفة عامة ، فيكون لحديثه مع أفراد الجنس الآخر وقع مقبول لدين ، فيستطيع أن يدير الأحاديث التي تجذب انتباههن فيوجهن الانتباه اليه ويقبلن عليه حتى لقد تمتى الواحدة منهن أن يبدى إعجابه بها ويستمر في التحدث معها أو إقامة علاقة مستمرة بها لا تكون بالضرورة علاقة جنسية . فالواقع

أن احساس الرجل بأنه لايجد قبولا في أنظار بنات الجنس الآخر ، وعدم إقبالهن عليه وعدم استساغة أحاديثه أو التفور من دعاياته ، إنما يجعله غير واثق في نفسه .

ثالثا - الرضى الشخصى عن حسن المظهر سواء كان المظهر متعلقا بالخلفة من حيث قسبات الوجه أم من حيث الطول أو السمته أو تناسب الأعضاء ، أم من حيث الصحة بشكل عام ، أم من حيث طريقة الوقوف أو الجلوس أو المشى ، أم من حيث المظهر المتعلق بالملبس أم بالأدوات المستخدمة ، وكل ماكان متعلقا بأى مظهر خارجى يدل على الذوق السليم أو الترتيب أو النظافة أو الجمال .

رابعا - الرضى الشخصى عن رجحان التفكير والقدرة على التعبير وسوق الأفكار فى أحاديث والقدرة على إدراك متى يصح التحدث ومتى يصح الاصغاء ومتى يصح الصمت . والواقع أن قدرة الرجل على الاصغاء الى حديث المرأة لاثقل أهمية عن القدرة على التحدث اليها . ناهيك عن استخدام الكلمات والعبارات التى تروق لها وتجنب الكلمات والعبارات التى تؤذى مشاعرها أو تنسب لها التفور أو الهرب من الموقف أو التناذب والقطيعة وفك عرى العلاقة .

خامسا - ثقة الرجل فى قدرته على أن يكون مخلصا للمرأة التى اربط بها وصارت شريكة له فى الحياة ذلك أن الرجل الذى يحس بأنه لا يستطيع أن يكون مخلصا لزوجته ، لا يستطيع أن يثق فى نفسه ولا فى عواطفه ، بل إنه قد يفقد ثقته أيضا فى جميع الناس من الجنسين اذ أنه يعتبر أن جميع الرجال مثله ، بل لقد يعتبر أن جميع الناس من الجنسين لايتسنى لهم الالتزام بالاخلاص فى الحب والتكريس القلبي لشريك أو لشريكة الحياة .

وبعد أن عرضنا للعوامل التى تجعل الرجل واثقا فى نفسه ، فالتنا نعرض للعوامل التى تشيع الثقة بالنفس فى قلب المرأة على النحو التالى :

أولا - اقتناع المرأة بأنها جميلة . والجمال فى نظر المرأة ليس جمالا مطلقا وشاملا ، بل هو جمال نسبي ويتعلق بجمال أو أكثر من جسمها وشخصيتها . المهم أن المرأة تكتشف فى نفسها جانبا أو أكثر تفتن بأنه جميل . والواقع أن اقتناع المرأة بأنها جميلة مبان تمام التباين لاقتناع الآخرين بذلك . فلقد تكون المرأة شاعرة بأنها جميلة مع أن الآخرين لا يرون فيها الاالدمامة والقيح . وكذا قد تعتقد المرأة أنها قبيحة مع أنها فى نظر الناس جميلة . ولكن من جهة أخرى فان المرأة كثيرا ما تخلص الى رأى فى جمالها نتيجة نظرات الآخرين اليها وما يفوهون به لها . فالحطيب أو الزوج الذى يدأب على تقدير جمال خطيبته أو زوجته سواء بالنظرات أم بالوصف ، فان دأبه على ذلك يفعمها بالايان بأنها جميلة ، ومن ثم تمتلئ ثقة بالنفس .

ثانيا - إحساس المرأة بأنها شخصية مؤثرة في جانب أو أكثر من جوانب شخصية شريك حياتها . فكلما أحسّت بأن شريك حياتها يصفى لمشورتها ويأخذ برأيها في كثير من المواقف ، فإنها تعتد عندئذ أنها راجحة العقل ، وأن لها تأثيرا نفسيا في رجلها مما يؤكد حبه لها وتفاعل شخصيته مع شخصيتها . ولاشك أن المرأة صاحبة المعلومات العامة وصاحبة المحصلة اللغوية الحسنة والتي تجيد التعبير عن أفكارها بغير رتابة ويغير أن تسيطر عليها بعض اللوازم الكلامية المنفرة لدى المرأة التي تؤثر تأثيرا قويا في شريك حياتها بحيث يصير مثلها لأخذ مشورتها فيما يعترض طريق حياته من مشكلات ، وفيما يخطط له من مشروعات . ذلك أن شريك الحياة عندما يبقى في شريكة حياته ، فإنه يعتمد على ذكائها وحدها وصدق أحكامها وفي رجحان مشورتها .

ثالثا - اقتناع المرأة بشريك حياتها ووضع ثقها فيه والاطمئنان الى صدق حبه لها ، وأنه لن يفر بها ولن يخونها مهما كانت الظروف . فكما أنها وفيه له في حضرته وفي غيابها ، كذا فإنه لابد أن يكون مثلها يكن لها الحب وتحمل لها الاخلاص ولا يخونها بأى حال من الأحوال . ولقد يعمل على دعم هذه الثقة في قلب المرأة إنجاب أطفال بهم الزوج بهم الى جانب اهتمام الأم بهم والسهر على راحتهم والارتباط وجدانيا بهم .

رابعا - إحساس المرأة بأن لها شخصية مستقلة قائمة بذاتها وأنها تتمتع بمجال نفوذ خاص بها ، وأن لها مسئوليات تنفرد بها لا يعملها عنها زوجها أو أى شخص آخر . وهذا لا يحول دون ارتباط الزوجة بزوجها ارتباطا وثيقا يصل الى حد الاتحاد . بيد أن الاتحاد الذى نعنيه بين الزوجة وزوجها ليس الاتحاد الاندماجى ، بل الاتحاد التكاملى حيث يظل التمايز قائما لكل منهما ، بحيث تكون لكل منهما شخصيته المستقلة في بعض الجوانب ، ولكل منها مجال نفوذ لا يمتد ذراع الآخر اليه فيستولى عليه أو يشغبه .

خامسا - شعور المرأة بالطمأنينة الى حاضرها ومستقبلها . فالمرأة التي تحس بتهدد عش الزوجية أو أن زوجها سوف يهجرها الى غيرها أو أنه ينهب ممتلكاتها ويستأثر بكل إمكانيات الأسرة دونها ، لا يمكن أن تستشعر الثقة في نفسها ، وذلك لأنها لاتشعر بالثقة في حاضرها أو مستقبلها .

وهناك في الواقع مجموعة من العوامل التربوية المؤثرة في استشعار الثقة بالنفس لدى الجنسين منذ نعومة الأظفار نستطيع أن نحدد في النقاط التالية :

أولا - إحساس البنت منذ طفولتها بأنها أقل شائنا أو قيمة من أخوتها الذكور . ولقد لا يتورع والداها من التحدث عن الظروف التي أنجبت فيها تلك البنت ، وأنها كانا يتوقعان

إنجاب ولد ، ولكن الحظ العاثر هو الذى لم يوفقها الى إنجاب ولد يملأ عليها حياتها ومحمل اسم الأسرة ويحافظ على ثروتها بدلا من انتقال الثروة فى المستقبل إلى زوج بنت غريب عن الأسرة .

ثانيا - ومن جهة مقابلة نجد أن الأسرة تبنى كلفا شديدا بالأولاد وتوجه اليهم كل اهتمام . ويؤدى هذا بلاشك الى إشعار الأولاد بالتعاطف والكبرياء بازاء البنات . وبالتالي فانهم يحسون بالاحتقار والازدراء نحوهم وبأنهم أقل قيمة منهم وفى مرتبة ثانية بعدهم . ومن هنا فان الأولاد ينكرون على البنات كل قدرة على التفكير السليم أو حتى على الحياة الصالحة . ومادام الأمر كذلك فلا يكون من سبيل لكى تهيج النساء بصفة عامة طريق الخير سوى أخذهن بالشدة ومعاملتهم بطريقة أقرب ماتكون الى معاملة الإماء والمجرمين .

ثالثا - إحساس البنت فى كثير من الأسر وبخاصة الأسر الريفية بأن تعليمها لا يعدو أن يكون زخرفا سطحيا لايتعلق بمستقبلها . فهى لاتتعلم الا لكى تتزوج . فاذا ماظهر العريس فلا يكون من مندوحة إذن عن انقطاعها عن الدراسة والاستعداد للمسئولية الاسرية الجديدة .

رابعا - والبنت منذ طفولتها فى كثير من الأسر تكون مكلفة بالتزام الصمت فى الجلسات التى تضم أشخاصا آخرين غير افراد الأسرة . فالخلق بها أن تنصت الى ما يقال ، وخلق بها أيضا ألا تعرض رأيا أو أن تخالف عما يديه الآخرون من آراء . فوقفها يجب أن يكون سليا دائما فهى بذلك تحظى باعجاب الموجودين بالجلسة . أما اذا هى تكلمت أو خالفت عما يقال أو اعترضت برأى مناهض لما يديه أحد الجالسين من آراء ، فان أهلها يعاتبونها أشد العتاب وينصحونها بالتزام الصمت دائما ، وألا يكون عليها سوى التقبل وهز الرأس بالقبول حتى وان كانت تحمل فى نفسها من آراء مخالفة لما تستمتع اليه .

خامسا - وبالنسبة لمسائل الجنس فما يسكت عليه بالنسبة للولد لايسكت عليه بالنسبة للبنت . فكل مايتعلق بالمسائل الجنسية للبنات يجب أن يظل فى طي الكتمان . وفى المراهقة لايجوز للبنات أن تبدى إعجابها بزميل لها فى الدراسة أو بأحد من أقرانها أو جيرانها . إنها يجب أن تكون على نحو سلبى تماما ، بمعنى أن تنتظر (علما) كما يقال ، أى أن تظل منتظرة حتى يأتى ابن الحلال ويخطبها من أسرته . ولاشك أن الخوف من عار البنات يمتد بمجذوره فى تاريخ الحضارة حتى يصل بمجذوره الى ماكان يمارس من وأد البنات فى جاهلية العرب ومن قتل للبنات بمجرد أن تحوم الشبهات حولها أو حتى اذا ماشرت إشاعة بسيطة تتعلق بسلوكها . لذا فان تاريخ البشرية قد تواكب مع الخوف الشديد يسيطر على النساء حتى لايتعرضن للقتل اذا ما اقترى عليهن مفتر أو اذا وشى بهن واش ، أو اذا فضح أسرارهن فاضح .

يبدأن الثقة بالنفس تجد لها الكثير من العوامل المعضدة التي تساندها سواء بالنسبة للذكور أم بالنسبة للإناث . ولعلنا نلخص تلك العوامل فيما يلي :

أولاً - لقد خفت وطأة سيطرة الوالدين بالأسرة ، وكذا وطأة سيطرة المدرسين بالمدارس وذلك بفضل انتشار الأيديولوجية التربوية التحررية فيما يتعلق بالتربية وعلم النفس . فصار بمقدور الأولاد والبنات أن يعبروا عن ذواتهم وخلقاتهم بحرية سواء في البيت أم في المدرسة .

ثانياً - انتشرت فكرة مساواة البنت والولد في التعليم وفي مجالات العمل . فلم يعد الطريق مغلقاً أمام المرأة لممارسة معظم الأعمال التي ظل الرجال يسيطرون بها عبر العصور المتعاقبة .

ثالثاً - تأخذ النظم الاجتماعية الاقتصادية الحديثة بمبدأ الضمان الاجتماعي . فصار معظم الناس يحسون بالطمأنينة إلى مستقبلهم . وصارت معظم النساء أيضاً لا يتخوفن من المستقبل إذ أن هن الحق في المعاش في حالة وفاة الزوج وفي النفقة في حالات الطلاق .

رابعاً - تلعب وسائل الاعلام دوراً هائلاً في إشاعة الثقة بالنفس لدى الجنسين منذ نعومة الأظفار . ذلك أنها تكتفل بإصـال آراء وأفكار الأطفال والمراهقين والشباب والكهول والشيوخ إلى الجهات المسؤولة عن رعايتهم وصيانة حقوقهم والدفاع عن مصالحهم المتباينة .

الفصل السابع كيف نتمى تفكيرك بنفسك ؟

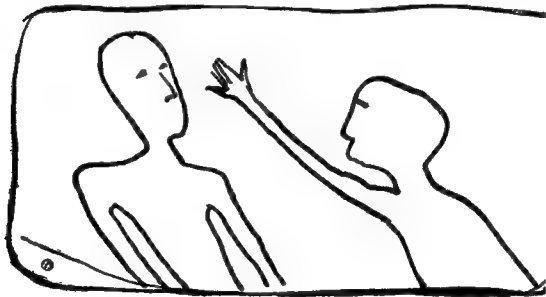
تعلم كيف تتكلم :

نعرف الكلام بأنه كل وسيلة يعبر بها الانسان أو الحيوان عن مشاعره أو أفكاره . وبهذا التعريف العام نكون قد أدرجنا الحركات والأصوات غير اللفوية والاباءات في نطاق الكلام . وبهذا التعريف العام أيضا نكون قد أدرجنا الكثير جدا من الحيوانات والحشرات ضمن الكائنات المتكلمة . وعلى الرغم من أن جميع الناس يتكلمون بهذا المعنى ، فإن قلة قليلة منهم تجيد فن الكلام . فانت تلاحظ أن الكثرة الكثيرة من الناس لا يجيدون التعبير عن مشاعرهم بالحركات والاباءات والأصوات المناسبة ، كما أن اللغة التي يستخدمونها لصياغة مشاعرهم في كلمات مفهومة تأتي نائية عما قصدوا إليه ، ولا تقع في النفس وقعا سليما كما أرادوا لها أن تكون .

والكلام من هذه الزاوية كالمشي . فعلى الرغم من أن الغالبية العظمى من الناس يمشون . فإن قلة قليلة منهم تجيد المشي ، بحيث يتم مشيهم على اتساق في الحركة وعلى اعتدال في القوام وعلى اقتصاد في الحركات وعلى تعاون سليم بين الحركات التي تأتيها اليدين مع الحركات التي تأتيها الرجلان . ولعل أول شيء يقوم به الجيش لدى استقبال العاملين فيه من الجنود والضباط هو القيام بتعليمهم المشي الصحيح والوقفة السليمة والجري السليم .

والواقع أن العلاقة بين الكلام وبين الثقة بالنفس علاقة تبادلية . ذلك أن الشخص القادر على الكلام كما يجب أن يعبر به يمتلئ ثقة بالنفس ، كما أن الثقة بالنفس تحمل الشخص على إجادة الكلام والتعبير عن خلجاته وأفكاره وانفعالاته كما يجب أن يكون عليه التعبير . ولعل الكثير من الناس الذين يفقدون القدرة على الإيابة بعد أن يكونوا قد تمكنوا منها ينخرطون تحت فئة أولئك الذين فقدوا ثقتهم في أنفسهم ، كما سبق أن قلنا . ناهيك عن أن إحساس الشخص بأنه لا يجيد الكلام ينعكس في فقدانه ثقته بنفسه .

والاعتقاد الشائع هو أن الكلام شيء نكتسبه في بواكير حياتنا ونستمر في اكتسابه حتى سن معينة يتوقف بعدها النمو اللغوي والكلامى بحيث لا يكون هناك سبيل إلى تصحيح ما اعوجج في أثناء اكتسابه وبحيث لا يكون هناك مجال للقيام بعملية تصحيحية لما تم الاعتقاد عليه . والواقع أن علم النفس الحديث المتأثر مع الآراء التربوية الحديثة يؤكد أن التصحيح التربوي لا يقل أهمية وفاعلية عن الاكتساب التربوي . فلا يكفي أن نكتسب أشياء



جديدة نضيفها إلى حصيلتنا الخيرية ، بل إن تعديل ماتم لنا كسبه وتقويمه وتصحيح مساره وإعادة تكييفه لظروف حياتنا الجديدة لعل أكبر جانب من الخطورة لنمو شخصياتنا ولتحقيق التوافق لأنفسنا في مواقف حياتنا المتجددة والمتغيرة .

ك ويصدق هذا على تعلمنا للكلام ، سواء فيما يتعلق بالإشارات والاباءات أو فيما يتعلق بالكلام المنطوق أو المكتوب . فلا يكتفى أن نكتسب الجديد من الحركات والأصوات والكلمات ، بل يجب أن نأخذ بصفة مستمرة بتمحيص ما سبق لنا اكتسابه وغربلته بتقويمه بحيث نحذف ما يجب حذفه وتصحيح ما يجب تصحيحه من الحركات الخاطئة أو الاستخدامات غير السليمة للكلمات والجمل وتعديل ما يجب تعديله أو ابدال حركة بأخرى أو كلمة أو عبارة بكلمة أو عبارة أخرى .

والسبيل إلى هذا التصحيح والتقويم لما سبق لنا اكتسابه سيلاّن : الاستماع إلى نقد الآخرين بل والسعى وراء الاستماع إليه ، ثم النقد الذاتي . ولعل الطريقة الثانية وهي النقد الذاتي أفضل وأسرع وأصدق في تحقيق التقدم نحو التصحيح الحقيقي والفعال . ذلك أن كثيرا مما يوجه من الناس من نقد يكون مشفوعا بأغراض نفسية أو اجتماعية . فقد يصدر النقد ضد طريقة كلامك نتيجة أحقاد شخصية تتمثل في نفسية الناقد . ناهيك عن أن معظم الناس وقد تأكلوا من أن النقد لايجدى فانهم يكيلون الاطراء لمن يسألونهم عن رأيهم فيما قالوا أو عبروا عنه : فلا يأتي نقدهم إلا في صورة تعجب الشخص الموجه إليه النقد .

أما النقد الذاتي فهو أيسر وأصدق وبخاصة في عصر يمكن للمتحدث أن يعود فيسمع نفسه أو يرى نفسه متحركا على شاشة التلفزيون أو متحدثا بالاذاعة أو على شريط تسجيل ، وإن لم يسغه ذلك ، فانه يستطيع بذكائه أن يرى انعكاسات كلامه في ردود فعل الناس الذين يتحدث إليهم ، ويستطيع أن يعرف مايجذب انتباههم ويعجبهم وما يجعلهم ينصرفون عنه أو يتضايقون منه . وأكثر من هذا فان الانسان وهو يتكلم يستطيع أن يراقب نفسه وكأنه متكلم ومستمع معا . وهناك قصص كثيرة عن شعراء وخطباء كانوا يقفون أمام المرأة يلقون خطبهم أو اشعارهم وهم يراقبون أنفسهم ويعيدون من طريقة كلامهم وما يصدر عنهم من حركات أو إيماءات أو إبتسامات أو تعجّجات . ولم يكن بمستطاع أولئك أن يصيروا إلى ماصاروا إليه من ثقة بأنفسهم فيما صاغوه من شعر أو ثرولا فيما وصلوا إليه من تأثير يحذونه في نفوس المستمعين لهم بما كانوا يعبرون به من حركات لولا مرورهم في مرحلة النقد الذاتي المستمر ، ولولا عملية التصحيح التربوي المستمر التي أدخلوا أنفسهم بها باستمرار .

ومما لاشك فيه أن النمو المستمر للحصيلة اللغوية خير ضامن لحسن التعبير والقدرة على

الابانة . ذلك أن كل لفظة جديدة تضيفها إلى حصيلتك اللغوية لى بمثابة أداة جديدة تضيفها إلى أسلحتك الكلامية . والواقع أن اللفظة الجديدة خير كفى لك لسرعة الباس معانيك بما يناسبها من أبواب كلامية . ولعلك تلاحظ أن كثيرا من أصدقائك لا يستطيعون الابانة عما يقصدون التعبير عنه من مشاعر وأفكار ، أو هم يعبرون عنها بطريقة شائبة لأهم مفقرون إلى الحصيلة اللغوية التى تمكنهم من ذلك . ومن ثم فانك تههم بالافتقار الى المعانى أو المشاعر مع أن الواقع أنهم حائزون على المشاعر والمعانى ولكنهم مفقرون إلى الأبواب الكلامية التى يتسنى لهم التعبير بها عما يقصدون إليه وما يغنون الابانة عنه .

وغنى عن القول أن أفضل طريقة للتخلص من اللوازم اللغوية التى تصيب معظم الناس من وقت لآخر كاستخدام كلمة باستمرار مناسبة وبغير مناسبة (ككلمة مثلا) أو استخدام حركة تعبيرية برتابة وبطريقة آلية لاتصل عضويا بما يقوله الشخص هى تخصيص اللغة . انه خير كفى للاستغناء عن تلك اللوازم . فالواقع أن اللازمة اللغوية تستولى على الشخص وتأخذ بناصيته لدى افتقاره إلى ما يصلح من الكلام للتعبير عن أهدافه الكلامية . وكأن المتحدث يريد أن يضى عجزه فيلجأ إلى ما يحشو به الفراغ الكلامى الذى ينشأ عن قفره اللغوى . وقد يكون ذلك الحشو بكلمة معينة أو بحركة أو إيماءة أو ابتسامة أو جلسة أو وقفة أو غير ذلك .

وإذا كانت القوالب اللفظية على جانب كبير من الأهمية ، فما لاشك فيه أن المعانى أيضا على جانب كبير من الأهمية . وكما أن هناك تخصيا لغويا كذلك هناك تخصيص معنى . فإذا ما حصلت على معان متجددة خصبة ، وإذا ما وقفت على أحدث ما اكتشف أو ألف فى الموضوع الذى تعرض له بالحديث ، فانك تكون إذن قريبا بالآبانة ببلاغة عنه . وما يقال عن التخلص من اللوازم اللغوية والحركة بواسطة الاثراء اللغوى ، ينسحب أيضا على الاثراء المعنوى . ذلك أنك كلما أثريت فكرك ، كنت أكثر جدارة بالتخلص من اللوازم اللغوية والحركة التى تكون قد آلت بك وملكت ناصية شخصيتك .

والكلام شأنه شأن أى فن آخر بحاجة إلى تمرين مستمر . والتمرين يجب أن يكون بالطريقة الصحيحة بحيث لا تشوبه أخطاء أو اعوجاجات . فأنت إذا تمرنت بطريقة خاطئة على الكلام ، فان تكرارك للأخطاء يعمل على تثبيت تلك الاخطاء فى صميم تكوينك اللغوى . والتمرين على الكلام يجب أن يكون مرسوما وأن يكون متبوعا بالنقد الذاتى الموضوعى غير المشوب بالانفعال . فيكون الهدف الأساسى منه هو التخلص من الأخطاء التى حدثت . ولعل استخدام جهاز التسجيل الصوتى خير ضامن لحسن التمرن على الكلام .

يد أن رسم الحطة للكلام يجب ألا يكون حائلا بين الشخص وبين تمرنه عليه . ذلك أنك
(الطقة بالظس ٨٤)

إذا ظننت أنك ستندفع طرفة واحدة إلى الابانة المكية التي لا يشوبها أى نوع من الخطأ . فانك تكون قد تجاوزت الصواب وجريت وراء السراب . عليك إذن يبذل الطاقة لتجنب أخطاء الكلام ، ولكن عليك أيضا بعدم الابتئاس إذا مازل لسانك في الخطأ الكلامي في أثناء التمرين . والواقع أن التمرن على الكلام شأنه شأن التمرن على أى شئ آخر . فالتمرن على الآلة الكاتبة مثلا عليه ألا يتمرن بطريقة خاطئة ، وإلا فان العادات الرديئة التي يتمرن عليها تصير ملازمة له بحيث يكون من الصعب جدا التخلص منها . ولكن موقفه هذا لا يعنى أن يتوجس خيفة في تمرنه من أن يقع في خطأ أو أخطاء ، بل يجب أن يتسلح بالشجاعة والحذر ، فشجاعته تجعله قادرا على التخلص من الأخطاء التي قد يقع فيها ، بينما يساعده الحرص على تحاشي كثير من الأخطاء أو العادات الكلامية الرديئة .

وهناك بالتأكيد علاقة وثيقة بين الكلام المنطوق وبين الكلام المكتوب . فكلما ازدادنا متانة فيما نكتب ازدادت قدرتنا على التعبير عن نفس الأفكار التي تمرنا عليها بالكتابة بالكلام المنطوق ، والعكس كذلك صحيح . فكلما ازدادنا متانة فيما نقوله بالسنة ازدادنا أيضا متانة في كتابته والتعبير عنه بأقلنا . بيد أن هناك شرطا لقيام تلك الصلة التبادلية بين المكتوب والمنطوق ، وهو الدأب على النطق والكتابة . فاذا ما انقطعنا عن الكتابة ، فلا نشأ تلك الصلة بين قطاع المنطوق وقطاع المكتوب في التزابل ، بحيث لا يصير هناك صدق لما نقوله فيما نكتبه . وعلينا إذن بالاستمرار في التعبير عن أفكارنا ومشاعرنا باللسان والقلم على السواء حتى يتم التفاعل بين هذين القطعين .

ولا يخفى علينا ما للتأمل من أثر في القدرة على الابانة . ذلك أن ما نقوم بقراءته لا يستحيل إلى صميم كيانتنا إلا بعد استغراقنا في تأمله واستيعابه وتحويله إلى جزء لا يتجزأ من كيانتنا العقلي والثقافي . والواقع أن للتأمل لا يعدو أن يكون كلاما صامتا . وهناك من الناس من يصيغون تأملاتهم في ألفاظ ينطقونها أو رموز أو إشارات يأتونها . وقد ينصب التأمل على المعاني العقلية كما قد ينصب على المشاعر والأحاسيس ، كما قد ينصب من جهة ثالثة على كلمة أو كلمات للوقوف على ما انشعبت عنه أو على ما بين كلمة معينة وكلمة أخرى من صلات لغوية .

وثمة صلة وثيقة أيضا بين الاستماع إلى الآخرين وتأملهم وهم يتحدثون وبين قدرة الشخص على الكلام والافادة من طريقة الشخص الذي تم الاصفاء إليه . ولكن هناك شرطا هو تقليد المستمع للمتحدث . ولعل الطفل الصغير يتعلم بنفس هذه الطريقة . فهو يصنى إلى أبويه وأخوته وهم يتحدثون ثم يبدأ بتقليدهم فيلوك كلامهم بطريقة صحيحة أو خاطئة إلى أن يتم له التقليد الصحيح والمطابقة بين كلامه وكلامهم . وهناك كثير من الخطباء يزرون إجادتهم

للخطابة إلى أنهم استطاعوا أن يأخذوا عن أصواتهم من الخطباء والمتحدثين أحسن العناصر والقومات التي كانوا يتمتعون بها ويزنون غيرهم فيها فتمرسوا بها واستطاعوا أن يجيئوها إلى طبع لم وكيانا مهضوما في شخصياتهم .

ولاشك أن هناك صلة وثيقة بين سرعة الكلام وبين سرعة التفكير فالتخلفون عقليا يسمون بالبطء الشديد في الكلام . ومن جهة أخرى فإن الشخص الذكي يستطيع أن يعبر عما يقصده بسرعة . ولكن هذه القاعدة يجب ألا تؤخذ على علاتها وتعمم على جميع الحالات . فهناك كثير من الأفاذا يتحدثون ببطء ملحوظ لا لأنهم عاجزون عن سرعة التعبير ولكن تحريا للدقة فيما يقولون ومراعاة لحسن فهم المستمعين إليهم . ومن جهة أخرى فإنك تجد الثرثارين يتحدثون بسرعة ولكن كلامهم غير مضبوط بفكر عميق ، كما أنهم يلقون الكلام على عوامته بلا ضابط أو رابط . وأكثر من هذا فإن كلامهم يدور دائما حول هوامش الموضوعات التي يطرقونها ولا يصل إلى أصلها . ناهيك عن أنهم يترسلون في الكلام وفق قانون تداعي المعاني فينتقلون من موضوع إلى موضوع مجرد ذكر كلمة تجرهم إلى التحدث عنه . فهم في كلامهم كالحصفر الذي ينتقل بين أكدا من الغلال ليأخذ حبة من كل كوم يهبط عليه . وهناك من يمزنون أنفسهم على الكلام بالتباطؤ فيما يقولونه امعانا منهم في تحسين نطقهم للكلمات ، ولا يكون هذا تشادقا منهم بل يكون الطريق الآمن للكلام السليم . من هنا فالتا تقيس جودة الكلام لاسرعة القائه بل في ضوء نوعيته وتماسكه وصلابته ودلالته .

ومن أهم مايجب أن تتسم به نوعية الكلام للتدقيق في استخدام المصطلحات اللغوية . فهناك من الناس من يستخدمون كلمات لا يفقون على دلالاتها ، كما أن هناك من يستخدمون تركيبات لغوية على نحو يعكس مايقصدون إليه من معنى ، كما هو شائع على أقلام وألسنة كثير من الناس في العربية لدى استخدامهم الابدال فاذا ماقالوا نستبدل الردي بالحسن . فالتما يقصدون احلال الحسن محل الردي مع أنهم بقولهم نستبدل الردي بالحسن . إنما يكونون قد أحلوا الردي محل الحسن ، لأن المتروك في اللغة العربية هو ما يأتي بعد الباء في الابدال والشراء ، فقولوا اشترينا الرغيف بقرش ، ولاقولوا اشترينا القرش برغيف .

وحق في لغة الحديث هناك أشخاص يحرصون على التدقيق فيما يقولونه ، بينما نجد البعض الآخر يتحدثون بغير تمحيص لما يقولون . فنجد الواحد منهم يقول «أخذت غفلة بعد الغدا » وهو يقصده «أخذت غفوة بعد الغدا » ، والبعض يقولون « فخرة » وهم يقصدون « حفرة » ، ويقولون « أنارب » ويقصدون « أرناب » . ولدى استخدام الكلمات المعربة في لغة الحديث تجد البعض يراعون الدقة فيما يقولون بينما تجد البعض الآخر ينطقون تلك الكلمات بطريقة شاذة

ونائية . فتجد البعض يقولون « مابوليا » وهم يقصدون « موبيليا » أو يقولون « مادبلية » وهم يقصدون « ميدالية » وما إلى ذلك من كلمات معربة .

والواقع أن الوقوف على التراث اللغوي لعل جانب كبير من الأهمية سواء بالنسبة للغة الحديث أم للغة الكتابة . ونستطيع القول بأن الشخص الذي لا تمتد ثقافته اللغوية إلى التراث ليس بقمين أن يقف على الثقافة اللغوية الحديثة . ونستطيع أن نقول أكثر من ذلك أن هناك اتصالا وثيقا بين القديم والحديث ، وأن ثمة تفاعلا وتلاقحا بل ووحدة بين اللغة عبر العصور المتتابعة . ولعل التقسيم إلى حديث وقديم هو تقسيم منهجي وليس تقسيميا عضويا . فليس هناك حجاب يفصل بين الماضي اللغوي والحاضر اللغوي ، بل هناك نمو أو تطور . والمتقف الحقيقي بهذه التسمية هو ذلك الذي تمتد جذور ثقافته إلى القديم والحديث على السواء ، والذي يستطيع أن يجعل مما يطلع عليه بكب التراث وبين ما يقرأه في الكتب والمجلات الحديثة شيئا متأسكا ومتفاعلا بمضيه ببعض بحيث يخرج من كل مايقف عليه بشئ يتصل بكيانه الشخص الذاتي فلا يكون هناك في قوامه التناقض مخزنان : أحدهما للقديم والثاني للحديث ، بل لديه مخزن واحد أو بالأحرى جهاز تقافي واحد إذا ماعمد إلى تشغيله فانه يقدم شيئا خاصا يجمع بين أطراف القديم والحديث في تمازج وتفاعل خالين من الافتعال .

آمن بفلسفة للحياة والترم بها :

يختلف الانسان عن سائر الكائنات الحية الأخرى بأنه كائن مرید يستطيع أن يختار . بيد أن اختياره قد يظل في نطاق الفكر والرغبة ، كما أنه قد يخرج من نطاق الفكر والرغبة إلى نطاق التنفيذ والفعل . وفي جميع الحالات فان الانسان يقوم بالمقارنة بين متغيرات كثيرة بحيث يستطيع المفاضلة والاختيار من بينها . ولعل ثنائيات الحق والباطل ثم الخير والشر ثم الجميل والقبيح ثم السمين والفت ونحو ذلك من ثنائيات لخير شاهد على أن الانسانية منذ بواكير تفتحها وإحساسها بذاتها قد بدأت في تقدير الأشياء والمواقف والتصرفات والأفكار ، وأنها ما تزال مستمرة ودائبة على عملية التقدير هذه بغير توقف أو سأم .

وإذا ما استطاع الانسان أن يجمع مجموعة متناسقة من الاختيارات ومراعاتها في حياته وتطبيقها في المواقف المتباعدة ، فانه يكون قد شكل فلسفة حياة تضبط سلوكه وتوجه حياته . ونستطيع القول بأن فلسفة الحياة هامة في أنحاء متعددة من حياة الفرد بل ومن حياة الشعوب . ذلك أنه يعزى إلى فلسفة الحياة التي يراعيها الأفراد في حياتهم ما يمكن أن يحرزوه من نجاح وتفوق في حياتهم واتخاذ موقف صلب لابلين بازاء المشكلات التي تجابههم في الحياة . وكذا فان الشعوب التي اتخذت لها فلسفة في حياتها تستطيع أن تسير الطريق الغامض وأن تحرز كثيرا

من التفوق بين الشعوب المتباينة وأن تسير في ضوء رؤية واضحة وبصر بما هي عليه وبما تعتزم القيام به في المستقبل .

والواقع أن الشخص الذي لم يكون لنفسه فلسفة في الحياة لا يستطيع بالتالي أن يتمتع بالثقة بالنفس ، لأن الثقة بالنفس لا تأتي للانسان إلا نتيجة الاحساس بأنه واقف على أرض صلبة يعرف أولها من آخرها ، وأنه مالك لزمان الموقف وأنه ريان سفينة حياته ، وأنه المحرك الحقيقي لكيانه والموجه الوحيد لشخصيته ، وأنه ليس مدفوعا به من الخارج .

وإنك تستطيع أن تقف على ما يعانيه شباب الحضارة من أزمت نفسية لأنهم يفكرون إلى الثقة بالنفس لأن كل شيء قد أعد لهم من قبل وهناك من يقولون إن توافر كل شيء لبعض الشباب المنتم لم يعمل على اسعادهم ، بل عمل بالفعل على شقايمهم لأنه لم تنح لهم الفرصة لسبر أغوار الحياة وفتح مغاليقها ومعاناة صعباتها . وانهم لم يصدروا في حياتهم عن دخالهم ، بل صاروا يتحركون بفعل ضغوط خارجية وتوجيهات لم يشاركون فيها . وباختصار فانهم لم يستطيعوا أن يكونوا لأنفسهم فلسفة حياة يراعونها في حياتهم ويستفيثون بها في شئونهم اليومية . وكان الواحد منهم قد وضعت على عينيه غامتان ، وقد صاروا يقدونه من يديه بغير أن يترك له أي مجال لاختيار طريقه أو لتعديل ماسبق أن رسم له وحدثت خطوطه . انه استحال إلى ما يشبه الدمية . بيد أن الانسان ليس دمية ولا يمكن إحالته الى دمية مستسلمة لما توجه إليه ، وبخاصة إذا ماهيت له سبل المعرفة والوقوف على ذاته . فانت في هذا العالم المتحضر تعطى الناس كل ما يمكن أن يفهمهم على أنفسهم وعلى غيرهم مما يبدوا عنهم مكانا وزمانا ، وقد اتسعت سرعة الاعلام بالاذاعة والتلفزيون والجرائد والمجلات ، ولكنك من جهة أخرى تحرم الناس من أن يختاروا وأن يشقوا طريقهم بأنفسهم ، وذلك لأنك أعددت لهم كل شيء . نعم هناك الصفوة التي يتمتع أفرادها بالتفكير والتخطيط ، ولكن أولئك الاصطفائيين لا يشكلون إلا قلة قليلة جدا من أبناء المجتمع ، وقد كف لهم الاختيار والتخطيط والابتكار ، ولم يترك لسائر أبناء المجتمع إلا أن يتهجوا ماسبق للصفوة أن رسمته وحددته .

والشرط الأساسي لفلسفة الحياة ألا تكون مرسومة لك مسبقا وأن يكون عليك التنفيذ ، بل يجب أن تكون أنت مؤلف خطوطها ، حتى ولو كان قد سبقك آخرون بتأليف الخطوط العريضة أو حتى الخطوط الدقيقة لنفس الفلسفة . والموقف هنا كموقف الأم في ولادة طفلها . ان كل أم وهي تضع طفلها تحس بأنها تضطلع بعمل ابتكارى جديد وكأنها أول امرأة على هذه البسيطة تلد طفلا . وانت أيضا في وضعك لفلسفة حياتك ستحس بأنك مبتكر وأنت تشق طريقا جديدة لم يسبق لأحد أن ارتادها .

والواقع أن إحساس الإنسان بالحرية في التخطيط لحياته أو في وضع فلسفة حياة لنفسه هو أهم في نظره من حريته الفعلية في تنفيذ ما وضعه من تخطيط أو ما وضعه من فلسفة لحياته .
المهم هو بلورة ذلك القوام الداخلي الذي يدل على إنيته وكيانه وجوهرته . أما أن يتمكن أولاً يتمكن من إخراج ما في الفكر إلى حيز الواقع كما سبق أن ارتسم وتبلور في فكره ووجدانه ، فانه أمر قد لا يطيقه أو قد تحول الظروف الواقعية ومجريات الحياة دون تحقيقه واتباعه .

ولاشك أن إحساس الإنسان بأنه قد بلور دخليته ، إنما يجعل له من الصلابة والتماسك مايسمح له بأن يواجه الواقع بفتوة وقوة وشكيمة ، فيحسن بالتالي أنه قوى وقادر على تشكيل حياته بنفسه ، وأنه المؤلف الحقيقي لخطوطها ، بل ولتفاصيلها .

كأنك وأنتك لتجد أن الشخص الذي كون لنفسه فلسفة وقد صار ينظر إلى حياته بتقدير واعترااف بقيمتها . إذ تبدو ذات معنى في ناظره . ذلك أن الحياة يمكن أن تعاش وكأن الأمواج تتقاذف الإنسان وقد صار يحس دون أن يعي أو يدرك ، أما أن يفهم الإنسان معنى حياته والمبادئ التي يستهديها في خوض غمارها والتي يلتزم بها في المواقف المختلفة ، فانه يجعل للحياة قيمة ومعنى ، بل انه يجعل الشخص قادرا على التمييز بين مايجب اتجاها ومراعاته ، ومايجب عليه البتو عنه وتحاشيه والضرب بعيدا عنه .

وإذا نظرنا إلى الحياة من زاوية الأهداف ، وقلنا إن حياة الإنسان بمثابة سلسلة متلاحقة من الأهداف القريبة والأهداف البعيدة ، فاننا نستطيع القول أيضا إن فلسفة الحياة تساعدنا على انتقاء الأهداف والوسائل التي نستعين بها لتحقيق الأهداف . ولعلنا بهذه المناسبة نقول إن الهدف القريب هو في نفس الوقت وسيلة لهدف أبعد منه ، وليس هناك في الواقع وسائل هي في جوهرها وسائل أو أهداف هي في جوهرها أهداف ، بل إنك لترى الأهداف وسائل كلما ترامت عينك إلى أهداف أبعد . خذ مثالا لذلك المرتب الذي يحصل عليه الموظف في نهاية الشهر . إنه يعتبر هدفا إذا لم ترمي أعيننا إلى مايعده ، ولكن حالما نلقي بأبصارنا إلى مايعده الحصول عليه ، أي عندما تقع بصائرنا على أهداف أبعد منه ، فانه سرعان ما يستحيل في أعيننا إلى وسيلة نتنزع بها للحصول أو للوصول إلى الغاية التالية .

ولاشك أن نجاحك في تكوين فلسفة حياة لنفسك ورسم أهداف قريبة وأهداف بعيدة ترتسمها ، إنما يجعلك قينا بتجهيز طاقة تستطيع عن طريقها أن تتوصل إلى تحقيق تلك الأهداف . وإنك لتعلم أن تجهيز الطاقة التي تبذلها من أجل تحقيق الأهداف تعد ضرورة لا تستطيع بغيرها النضال من أجل تحقيق ماوضعت نصب عينيك من أهداف . على أن الثقة بنفسك هي الضامن الوحيد لك لمواصلة إعداد الطاقة وتجديدها والزيادة في مقدارها وشدتها

وتصويبها التصويب الصحيح الذى يكفل لك التقدم فى طريق الهدف حتى بلوغه . أما إذا قرت قتلتك بنفسك ، فانك سرعان ما تتوانى عن مواصلة تجهيز الطاقة ، وسرعان أيضا ما يبطئ توجيهك لما سبق أن أعددت من طاقة بحيث يبعد عن الهدف ، وبالتالي فانك تفقد تحقيق ما رسمته من أهداف ، سواء كانت أهدافا قريبة أم أهدافا بعيدة .

وتمتعنا بفلسفة للحياة يجعل منا شخصيات قوية . والواقع أن مفهوم الشخصية القوية فى أنظار الناس ينصب أساسا على تلك الشخصية التى لاتنصف بها الأحداث اليومية ، التى لاتلين مع كل رأى واتجاه ، التى تبلورت على نحو معين يحول بينها وبين التقلب . وتفاعل الشخصية القوية مع العناصر الجديدة بمثابة فتحة لبراعمها ، وامتداد بأفاقها وبصر جديد بإمكانياتها وقدراتها ووقوف على الظروف المحيطة بها والاستفادة منها واستغلالها .

٢١ وشأن التلذذ بفلسفة للحياة فى العلاقات الاجتماعية كشأن الاستعانة بالصور الإدراكية السابقة فى إدراك الأشياء الجديدة التى تقع أبصارنا عليها . فأننا لانتطيع أن نترك ما يقع عليه بصرك أو ما يصل إلى سمعك أو إلى أنفك أو لسانك أو ما تمتد إليه يدك باللمس إلا فى ضوء الصور الإدراكية الذهنية التى سبق لك أن حصلتها واستحوذت عليها فى سياق خبراتك الماضية . ونفس الشيء يقال عن خوضك لغمار حياتك اليومية وإقامة علاقاتك بفريك من الناس . فلا بد أنك مستعين بفلسفة حياتك التى هى من صنعك ومعاناتك وخبرتك لكى ترسم فى صورتها ما تواجهه من مواقف اجتماعية . وكأنك تلبس الموقف الجديد بما سبق أن مررت به خبرتك من مواقف مشابهة ، أو كأنك تترجم الموقف الجديد فى ضوء القاموس الذى وضعت كلماته فى حياتك الماضية . بيد أن عملية الترجمة هذه ليست مجرد تحويل الموقف الجديد إلى النسق الذى كان عليه الموقف القديم ، بل أنه عملية تفاعل بين هذا الجديد الذى تنصدى له مع ما سبق أن حصلت وأدخرته لتثل هذه المواقف الجديدة .

ومن المؤكد أن الاستعانة بفلسفة للحياة تجعلنا نحس بأنفسنا كما تسمح لنا بترك بصمة مميزة على حياتنا . ووفق شاسع بين من يسير فى القطيع على غير هدى إلا بترسم خطى غيره من يسرون قبله ، وبين من يخطط لنفسه ويميز الطريق التى يشقها بنفسه ويتجهها . والواقع أن الفضل يرجع الى اعتناق فلسفة حياة فى قيام المكتشفين بما اكتشفوه وقيام المخترعين بما اخترعوه وقيام الأدباء والفلاسفة بما توصلوا إليه وسجلوه وقيام المصلحين والدعاة الاجتماعيين بالدعوة إلى التغييرات الاجتماعية الهائلة وتحويل طريق الحضارة وتعديل مسارها . ذلك أن أولئك جميعا بدأوا باكتشاف ذواتهم وقد كونوا لأنفسهم مجموعة من المبادئ يستهلون بها ، ولم يتوانوا عن اتباعها والاسترشاد بها والاهتداء بنورها ، ومن ثم فانهم بدأوا فى سبر مجاهل لم تكن

قد اكتشفت من قبلهم . ولو أنهم ضربوا فيما كان يضرب فيه المعاصرون لهم وافقوا خطواتهم خطوة بخطوة لمجرد التقليد ، لما تسى لهم إذن أن يسبوا أغوار المجهول والتوصل إلى الجديد الذى لم يسبقهم إليه أحد من قبل .

ونعود فنؤكد أن فلسفة الحياة ليست شيئاً جامداً لا يقبل التطور ، بل إنها كيان ديناميكي يصدر من الداخل ، أو هي جهاز نفسى يعمل في الحياة ويصدر عنه من القرارات ما لم تكن مجهزة أو موجودة بالفعل من قبل . ونستطيع القول بأن فلسفة الحياة لا تنبئ بالصخرة الصلدة التي لا تلتين ، بل نستطيع تشبيهها بالنار التي تغذى بالجديد والتي لولا الجديد لانطفأت وترايلت . ويجب أن تؤكد أيضاً أنه لولا الاستمرار الحبرى في الحياة اليومية لانهت فلسفة الحياة إلى الجمود أو الخفوت أو حتى الزوال . فهي فعلاً كالنار من حيث ضرورة استمرار تغذيتها حتى يستمر وهجها قوياً وحتى تستمر ذات فاعلية . فلا بد إذن من الخبرة المتتالية والمستمرة حتى تظل الشخصية قوية وفعالة في الحياة .

ولولا فلسفة الحياة نستعين بها في حياتنا اليومية ، إذن لوقفنا مكتوفى الأيدي بازاء معظم القضايا والمشكلات التي تواجهنا أو التي يستفتينا الناس بازائها ، وإذن لقد متنا حلولاً متعارضة للموقف الواحد كلما عرض علينا . وبعبارة أخرى فقدنا هويتنا العقلية ونكون من الملقين الكلام على عواهنه بغير تمحيص ، وذلك بسبب الانصرار إلى فيصل داخل نحكم بواسطته .

ونستطيع أن نرى أن هناك خمسة مجالات تطبق فيها فلسفات الحياة بالنسبة للإنسان الفرد . فهناك المجال الأخلاقي والمجال السياسى والمجال التدوئى والمجال الاجتماعى والمجال الثقافى .

فبالنسبة للمجال الأخلاقى فالتأكد أن التطبيق أو السلوك الأخلاقى يختلف من شخص لآخر تبعاً لاختلاف ما يعتنقه كل منهم من فلسفة حياتية . فهناك مثلاً من يؤمن بأن التزعم بالقوة والبطش بالضعفاء هو خير كفيل للانتصار ولإثبات قوة الشخصية ، بينما يذهب آخر إلى أن الاستعانة بالافتناع هو خير كفيل للحياة السليمة . وهناك من جهة ثانية من يذهبون إلى أن الاستحواذ على أكبر قدر من اللذة وتجنب أكبر قدر من الألم هو فلسفة الحياة الجديرة بالاتباع والمراعاة ، بينما يذهب آخرون إلى أن الألم والحرمان والمعاناة من أجل المبدأ هي الوسائل الجديرة بالاتباع والمراعاة حتى يتسنى للحياة أن تكون حياة خيرة وخالية من الشر . وأكثر من هذا فإن هناك من يعتبرون اللذة منافية للخير أو هي التقيض الكامل له .

ولقد ارتبطت الفلسفات الأخلاقية في كثير منها بالدين . ولكن حتى في المجتمعات الشيوعية التي لا تعترف بالدين ، فالتأكد أنها لا تلغى الأخلاق بل تجردها عن الدين . ومما

كان الموقف من قضية ارتباط الأخلاق بالدين ، فما لاشك فيه أن الانسان في مواقف الحياة اليومية يستعين بفلسفة حياة أخلاقية يحدد بها موقفه بأزاء القضايا الأخلاقية المتباينة .

وبالنسبة للمجال السياسي فلا بد للمواطن من أن يحدد موقفه في ضوء ما يترسمه من فلسفة حياتية . وهناك بوجه عام فلسفة سياسية تقول بالبدء من القاعدة إلى القمة ، وهذه هي الفلسفة الديمقراطية ، بينما هناك فلسفة أخرى تنادى بالبدء من أعلى إلى أسفل وهذه هي الفلسفة الأوتوقراطية . وإذا كانت تلك القمة شخصا واحدا سميت دكتاتورية ، وإذا كانت مجموعة سميت أوليجارشية . ويسير الاقتصاد في خط متواز مع السياسة . فهناك فلسفة اقتصادية تقول باطلاق الحرية للأفراد للثراء والاستثمار بغير أن تتدخل الدولة بالاشراف أو التوجيه بأزاء النشاط الاقتصادية ، وهذه هي الرأسمالية ، وهناك من جهة أخرى فلسفة اقتصادية تقول بضرورة تخطيط الدولة وإشرافها وإلجائها وتشذيبها لنشاط الأفراد الاقتصادية ، بل وضرورة احتكار الدولة لبعض أو لكل أجهزة الاستثمار الاقتصادية وهذه هي الاشتراكية بأطرافها المتباينة التي تنتهى في ذروتها إلى الشيوعية .

أما بالنسبة للمجال التلوفي ، فهناك فلسفات حياتية ، فهناك المناصرون للحديث وهناك المناصرون للقديم . وهناك المناصرون للتلقائية الشخصية وهناك المعتمدون على الألوان الفنية السابقة التي لايد من الاعتماد عليها والامتداد بها .

وبالنسبة للمجال الاجتماعي فهناك المحافظون وهناك من جهة أخرى المجددون المبكرين . فالمحافظون يمسكون بما درج عليه الناس من ملابس وطريقة تصفيف الشعر والتعامل مع الكبار والازراب والصغار والعلاقات مع الجنس الآخر ومع نفس الجنس ، بينما نجد المجددين أو المبكرين يتجهون إلى شجب القديم والخروج على المألوف وارتداء ما يشذ عن القاعدة وتصفيف الشعر بطريقة غير معتادة ويقومون من العلاقات بغيرهم مالا يوافق عليه المحافظون .

أما المجال الثقافي فإن الفلسفات الحياتية تتباين أيضا بأزائه تباينا شديدا . فهناك بالنسبة للغة الكتابة من ينادون بضرورة مطابقتها للغة الكلام ، بينما نجد آخرين ينعون على ذلك ويعتبرونه افلاسا ثقافيا وقطعا لغويا وعجزا عن استيعاب التراث . ثم إننا نجد من ينادون بالانغلاق على تراثنا العربي متهمين الانفتاح على الثقافة الغربية بأنه بمثابة تلويث للاتصال العربية وتراثها ومفسدة للقيام العربي . ولكننا من جهة أخرى نجد أولئك المناصرين للتخصيب الثقافي وذلك بالدعوة إلى تلاحق الثقافتين العربية والغربية ، بل والثقافة العربية القديمة والحديثة مع الثقافة الغربية القديمة بحيث يتأتى عن ذلك عصارة ثقافية جديدة متطورة . ولكن يجب ألا ننسى أيضا أن هناك فئة من المناصرين للثقافة الغربية والذين يفضون تماما عن الثقافة العربية

وقد أخذوا يهتمونها بأنها ثقافة واهية متخلفة لا تناسب العصر الحديث وأن الأحرى هجرها تماماً ، والبده من حيث انتهى إليه العالم الحديث المتقدم . وطبعي أن المتأدين بضرورة التفاعل بين الثقافة العربية قديمها وحديثها بالثقافة الغربية قديمها وحديثها هم أصحاب الدعوى الجديرة بالاعتبار والتشجيع والتي ناصرها بقلوبنا ، لأنها تم على ثقة بالنفس لا كأفراد فحسب ، بل كشعب أيضا له قوام ذاتي مستقل وقوى .

كن قويا :

مما لاشك فيه أن هناك صلة وثيقة بين القوة والثقة بالنفس . وقد أحس الانسان بهذه الحقيقة منذ يواكير تفتحته على هذا الوجود ، فأخذ يتسلح بالقوة بشتى أنواعها التي تتاح له . وكان طبعيا أن يعتمد الانسان في العصور التي كان يعيش فيها على الفطرة على القوة العضلية . فكان القوى هو ذلك الشخص الذي حظى بعضلات مفتولة وطاقه حيوية متدفقة ، مما كان يساعده على قهر الآخرين من حوله وإخضاعهم لامرته ، كما كان ذلك يسمح له بالبطش بالحيوان الكاسر ، بل كان يساعده أيضا على مقاومة شراسة الطبيعة التريصة به فلا تقهر ، بل تزيد صلابه وقوة على الاحتمال .

ولكن سرعان ما اكتشف الانسان أن هناك مصدرا آخر للقوة غير القوة العضلية هو سعة الحيلة التي تتبع عن التفكير وإجالة الفكر في الموقف . فهو بدلا من البطش بالآخرين من بني جنسه يستطيع أن يقنعهم ويستميلهم إلى جانبه ، وبدلا من أن يواجه الوحش الكاسر بعضلاته يستطيع أن يصنع له فخا يقع فيه فيأسره ، أو أن يقوم بملاطفته واستئناسه ، ثم ضمه في نهاية الأمر إلى تابعيه وعييده . وبدلا من أن يتحدى الطبيعة بعواصفها وصقيعها وشمسها اللاذعة ، فإنه يستطيع أن يبني المأوى الذي يلجأ إليه ويختبئ فيه ، وأن يبني السدود أمام الأنهار فلا تغرقه ، وأن يركب الماء كما يركب الجواد وذلك باختراع القارب .

وأحس الانسان أيضا بأنه يستطيع أن يضيف قوى الآخرين إلى قوته الفردية ، فيصير قويا جدا ، وقد رأى أن الغزلان والحيول والذئاب بل والطيور تزداد قوة كلما التأم في قطع . فلماذا لا ينظم صفوف الناس من حوله ، وأن يحيل تلقائية الروح القطيعية إلى نظام مرسوم ، فأنشأ الانسان الحكومة بأحجامها المتباينة ، وصار للرئيس في أى موقع قوة تتمشى مع حجم من يقوم بالإشراف عليهم وإخضاعهم لامرته .

بيد أن الانسان اكتشف إلى جانب ذلك أن تخزين الحبرات لا يقل أهمية عن تخزين القمح والماء . وأن الذى يستطيع أن يقوم بتخزين قدر أكبر من المعرفة يكون أجدر بالاستحواذ على قصب السبق في ساحة الرغى ، بل ويكون في مأمن من الجوع والعطش والعري والمرض ، بل

ويستطيع أن يحتل مكانة مرموقة بين ذويه إذ يلجأ إليه الجميع بطلبون مشورته ونصيحته .
وامتزج الدين والسحر والعلم عند حكماء القبائل البدائية ، حتى لقد صاروا ييصبون الناس بما
ينطوى عليه الغيب من أحداث ، وما سوف يلاقونه في دار الآخرة من مصائر سارة أو ضارة .

واستطاع الانسان أن يكشف السحر الذى تحمله اللغة . فالكلمة تسرى في قلوب الناس
سريان النار في الهشيم ، أو كخلل الماء في الرمال . واكتشف الانسان أنه يستطيع أن يلعب
بعواطف الآخرين بما يلبس اللغة به من إيقاع معين ، واحتفظ الإنسان بالأقوال الحلوة
وبالطلاسم والتعاويذ والدعوات ، وأخذ كل جيل يضيف إلى الأجيال التالية ما لديه من كثر
لغوى . ثم صارت اللغات تتفاعل فيما بينها مما جعل الانسان يفكر باللغات التي يعرفها ،
وطعمت كل لغة بما استطاعت أن تكسبه من ألفاظ أو مصطلحات من اللغات الأخرى .

وأخيرا اكتشف الانسان أن الوجدان الانساني يمكن أن يمرض وأن يستمتع بالصحة .
فالجنون الذى كان يعتقد في القديم أنه حالة احتلال جنى لشخصية الانسان قد لا يعدو أن
يكون مرضا أصاب ذلك الانسان ، وأن ثمة سبيلا لعلاج . وظهر أناس لديهم القدرة على
السيطرة على الوجدان لدى الانسان المريض بالمرض النفسى ، وصار هؤلاء نفوذ روحى ،
سواء كانوا معتمدين في ذلك على روحانية لدنية فوقانية ، أم كانوا يعلنون لقوتهم المسيطرة
بأسباب وضعية علمانية .

والواقع أن كل عصر يشتم بلون معين من ألوان القوة التي ذكرناها ، بل وأكثر من هذا فإن
العصر الواحد يختلف فيه قوة القوة الواحدة من مكان لآخر . ففي القرية ما تزال القوة العضلية
تحتل مكانة لأبأس بها ، بينما تنتكر المدينة أو تكاد لكل إنسان يحاول استخدام عضلاته في
إثبات قوته .

ولعلنا نقول إن عالم اليوم يعتمد بصفة عامة على العلم والتكنولوجيا في إثبات القوة ،
والواقع أن العالم مقبل على تجريد الانسان الفرد من القوة ، وإناطتها بالأناسى الآيين
وبالحاسبات الالكترونية computers مما يبشر بظهور مجتمع جديد - لعله بدأ بالفعل يتمثل في
المجتمع الأمريكى - أطلق عليه اسم المجتمع التكترونى(*) .

ولكن بالنسبة لمجتمعنا الحالى فإنا نعتقد أن جميع أنواع القوى التي ذكرناها ما تزال تحتل
مكانة عالية في حياة الانسان الفرد . فلا شك أن استمتاعك بالياقة الجسمية واحساسك

(*) انظر كتاب «الانسان التكنولوجى»

ترجمة المؤلف باسراك مع د. زكريا ابراهيم - الانجلو المصرية ١٩٧٦

بالحيوية في ممارسة عملك وبأنك غير منهك القوى بعد الانتهاء منه لما يشعرك بالقوة بين زملائك في العمل . ومن منا يستطيع أن يحس بأنه قوى وهو فاتر الهمة وقد نصب معين حيويته وصار كيلاعن أن يبذل الجهد ، وقد زاعت عيناه ووهنت عضلاته وخارت رجلاه وصار غير قادر على الامساك بشئ بسبب الرعشة التي تملك ناصية يديه ؟ فلا بد إذن من حد أدنى من القوة الجسمية لكي يحس الشخص بقوته كعضو له مكانته بين أقرانه وذويه .

وعلى الرغم من أن الانسان الحديث لا يعتمد على عضلاته بالدرجة الأولى وبطريق مباشرة في معظم الحالات ، فانه ركز على بعض أعضائه معتمدا عليها بشكل أساسي في مباشرة أعماله . فهو يعتمد على عينيه وأذنيه ويديه في أداء المهام . وقد صار بم استطاعه أن يميز بين الرموز الدقيقة المتمثلة في الكلمات والأرقام المكتوبة ، كما استطاع أن يميز بين أطيايف اللون وبين الفروق الدقيقة بين الاشكال ، كما استطاع أن يفهم الرموز الصوتية بعد التمرن على الانصات إليها واستيعابها كما هو الحال في الاشارات اللاسلكية ، كما أنه استطاع أن يكتب على الآلة الكاتبة والآلات الحاسبة وغيرها بمهارة فائقة وسرعة تدعو إلى الاعجاب والدهشة .

وتتطلب كثير من الأعمال الرشاقة في الحركة وسرعة الأداء . وتقوم كثير من الشركات بتقنين الحركات اللازمة للعمليات المتبانية ، بل وتستخدم في ذلك الأجهزة التي تتحدد عن طريقها الحركات الزائدة التي ينبغي التخلص منها ، وتحدد أيضا الحركات الناقصة التي ينبغي إضاعتها حتى يكتمل للعمل السرعة وأقل قدر من التعب .

وبالنسبة للزواج فقد وجد المهتمون بالدراسات الاجتماعية المتعلقة بالأسرة أن ثمة علاقة بين الممارسة الجنسية الناجحة وبين القوة الجسمية بوجه عام ورشاقة الحركة الى تأتياها عضلات معينة تقع خارج نطاق الأجهزة التناسلية بوجه خاص . من هنا فقد اهتم مصممو التمرينات الرياضية بوضع تمرينات تجعل كلا من الرجل والمرأة في حالة لياقة للممارسة الجنسية الناجحة ، وقد سميت تلك التمرينات بالتمرينات الجنسية (*) .

ولكى تكون قويا في عملك فلا بد من إلمامك بأطرافه وأن تقف على جميع التطورات التي تتصل به وتؤثر في النجاح فيه . ولاشك أيضا أن المعلومات العامة وتحصيب اللغة وفهم المصطلحات والوقوف على الأحداث الجارية والاطلاع المستمر على علم النفس وعلى الكتب التي تتصل بالتعامل مع الناس والقيم التي ينبغي أن يتمرس بها الانسان الحديث لما يملك في مركز القوة بين أقرانك وزملائك والجمهور الذي تتعامل معه وتتصل به .

(٥) انظر كتابه أسس الصحة الجنسية * للمؤلف وبخاصة التمرينات الجنسية التي يتضمنها - مكتبة

نهضة مصر بالقاهرة ١٩٧٦

ولا يكتفى أن تستوعب ما يقدم إليك من معلومات ، بل يجب أيضا أن تكون قادرا على التخطيط لنفسك وأن تتمكن من ترك بصمتك على ما تعمل . فالأصالة الشخصية في التفكير تجعل لك كيانا قائما بذاته ، كما أن تلك الأصالة الفكرية تضمن لك احترام الآخرين لك . وطبعي أنك لست تستطيع أن تبتكر بغير أن تقف على ما سبق أن قما أو كتب أو ابتكر مما يكون له صلة بما تريد أن تبتكر فيه . ولكن يجب عليك ألا تنتظر حتى تستوعب كل ما قيل أو اخترع ، بل يجب أن تبدأ من الآن ، فتجعل خطا متوازيا بين ما تتلقاه من غيرك من معرفة ، وبين ما تضعه أنت بنفسك وتخط فيه جديدا . ذلك أن تلقي الخبرة والمشاركة في بنائها يجب أن يسيرا جنبا لجنب ، وأن يتكاملا في حياة الانسان ، إذ أن هذا هو السبيل الوحيد للاستحواذ على القوة المعرفية .

وجدير بك في قراءتك أن تحسن الاختيار . لا بد أن تعترف بأن أمامك آلاف الكتب والعديد من المجالات التي يمكن أن تختار من بينها لقراءه ، كما لا بد أن تعترف أيضا أنك لست تستطيع أن تقرأ كل الكتب مما افقت من ساعات ، ومهما بلغت حامتك في القراءة والاستيعاب . إذن ليس أمامك سوى طريق واحدة هي الاختيار . وما دمت مستخار ، إذن فلا بد من أن تحسن الاختيار . فتقع على الأقم والأفيد لقراءه ، وأن تنبؤ في نفس الوقت عن الرخيص الثاه الذي لا يضيف إلى كثر معرفتك وخبرائك جديدا .

أما عن الناحية الوجدانية الانفعالية من شخصيتك فحرى بك أن تحافظ على توازنك النفسى واعلم أن الانفعالات الداخلية الدفينة التي لا تظهر على سطح شخصيتك أخطر وأدوم من الانفعالات التي تخرج على ملامح وجهك وحركاتك . بيد أن هذا لا يعنى أن الانفعالات الظاهرية ليست ضارة بشخصيتك وقوامك النفسى . الحقيقة أن الانفعالات كأي شئ آخر إذا ما كانت في الحدود المناسبة للأجهزة الداخلية فانها لا تكون ضارة بل تكون وظيفة طبيعية كالسمع والبصر ، ولكن الخطر هو أن تزيد الانفعالات عن الطاقة التي تتحملها أجهزتك الداخلية . فالانفعالات بأنواعها إذا ما زادت عن الحد المعقول فانها تؤثر بآثار ضارة على المخ والقلب وأجهزة الهضم بل وعلى الجهاز التناسلى .

ولكى تكون أقوىاء وجدانيا لا بد أن تتغلب على صعابنا النفسية وهومنا ، وذلك بهضمها لا بدفنها في دختائنا . والهضم الانفعالى لا يتأتى لنا إلا إذا اكتشفنا حاجتنا التي تدفعنا إلى الحزن أو الألم ، وتزينا عما أصابنا من فشل أو إحباط . ويتطلب هذا منا أن نتناول أنفسنا كموضوعات خارج نطاقنا ، وأن نرى الشئ كما هو في حقيقته وفي حجمه الطبيعى وليس كما نراه تحت ميكروسكوبنا النفسى . ذلك أن معظم المشكلات التي نراها ضخمة لاتعدو في

الواقع أن تكون ذات أحجام صغيرة أو صغيرة جدا ، ولكننا سلطنا عليها ميكروسكوبنا النفسى فصارَت مهولة الضخامة بحيث نرهبا ونحز تحت وطأتها فاشلين .

وجدير بنا أن نتبعد عن مواطن الاثارة أو التخويف حتى نلتقط أنفسنا وحتى يتسنى لنا أن نستجمع شجاعتنا فنستطيع مجابهة الموقف بعد الاستعداد . وهناك طريقة الاستبطان التى من شأنها أن تخرج المشكلة الغائصة فى أعماقنا إلى السطح بحيث يتسنى لنا تذكرها إذا كنا قد نسيناها أو نسينا بعضا منها ، ثم نستطيع بعد ذلك إخضاعها لفكرنا الواعى . فالواقع أن الخطر كل الخطر هو أن نظل المشكلة معتملة فى داخلنا بينما يكون عقلنا الواعى قد كل من تذكرها فلا يستطيع أن يستبين ملامحها بوضوح أو حتى تذكرها على الإطلاق . ولاشك أن الفضل يرجع إلى سجموند فرويد فى إمالة اللثام عن هذا الجانب النفسى الخطير من حياة الإنسان الوجدانية . فقد كان يعتقد قبله أن النسيان معناه تلاشى العوامل النفسية الداخلية . ولكنه بالتحليل النفسى استطاع أن يؤكد أن كثيرا من هومونا وحسراتنا وآلامنا الدفينة تنسى بالعقل بينما نظل متكررة ونشيطة فى الجهاز النفسى . ونشاطها وتكررها يعملان على التأثير فى الحياة الشعورية للشخص بحيث قد تمتلك عليه حياته وينخرط فى فئة المجانين . فإذا أردت أن تظل قويا من الناحية الوجدانية الانفعالية فلا تسمح لذكريك بأن تنسى هومك أو تغطيها ، بل عليك باخراجها والقضاء عليها بحيث يكون تذكرك لها غير مسبب لك ما كان يسببه لك قبلا قبل التغلب عليها والفتك بها .

ولكى تكون قويا يجب أن تكون مالكا لخاصية اللغة . وطبيعى أن تأتى لغة الحديث قبل لغة الكتابة . والحديث نوعان : حديث فردى وحديث جمعى . ولكى تفن النوعين من الحديث يجب أن تكون مريع الفهم لما يقال ، وأن تخاطب الناس على قدر عقولهم وبما يتمشى مع وجدانهم بحيث لا تنسف مع المسفين وبحيث لا تنخرط فى خوض سيرة شخص غائب عن المجلس فتصبح من الخاملين . وإذا ما جمعتك مجلس به عدد كبير من الناس فعليك بعدم الجور على الباقيين فى نصيبهم من الحديث . يجب أن أخذ نصيبك فقط وترك للباقيين فرصة للكلام . وليس من مصادر القوة أن تستعرض معلوماتك وأن تتفخر بما حظيت به من نجاح أو ما انخرطت فيه من مغامرات أثبتت شجاعتك فيها . ولا تجعل فى نفس الوقت من نفسك شخصية يضحك منها أو يستهزأ بها ، فتكون محورا للنكات والتهكم .

وبالنسبة للكلام المكتوب ، فعليك بالكتابة كل يوم أى قدر وفى أى موضوع ولو كان ما تكتبه مجرد خطاب لصديق . ذلك أن تمرسل بالكلمة المكتوبة يجعلك متسلحا بسلح تعبيرى خطير . ولاغرو فإن التسليح بالكتابة خير دليل على أن الشخص يستطيع أن يركز ذهنه فى

الموضوع الذى يكتب فيه وأنه قد استفاد قدرة لانتسنى لأحد إلا بالتمرن الطويل والدأب المستمر.

ولكى تكون قويا لابد أن تفهم المجتمع الذى تعيش فيه وأن تقف على رغباته وحاجاته . والضعفاء من الناس هم الذين لا يأخذون فى اعتبارهم إلا رغبات المجتمع ، فيضربون على أوتارها عليهم يسترضونه . ولكن المجتمع إذا ما رضى عنهم فترة ، فانه سرعان ما يستغيث إلى أن أولئك الذين تملقوا بأشباع رغباته لم يكونوا حريصين على مصلحته ولم يكونوا غيورين على تقدمه . أما أولئك الذين يأخذون فى اعتبارهم حاجات المجتمع ورغباته معا فانهم قبيون بالتقدير المستمر من جانبه ، حتى ولو لم تلمع أسماؤهم بسرعة . وشاهد ذلك أن المصلحين الاجتماعيين كانوا يهتمون بما يحتاج إليه مجتمعهم سواء تطابقت تلك الحاجات مع الرغبات أم تعارضت . المهم هو أن يرتفعوا بشأنه وأن يخلصوه من الأخطاء والمزالق التى تردى فيها . فاذا كان المجتمع ينحو إلى أن يتعاطى أبنائوه المخدرات مما يستسبب عنه تدهور المستوى الفكرى والأخلاقى لديهم ، فان المصلح الاجتماعى يقاوم هذه الرغبة لدى المجتمع ويتحمل غضبه الرأى العام الموجهة ضده ، ويرجع كفة حاجة المجتمع إلى التخلص من ذلك الداء الويل . ولا يكون ذلك المصلح الاجتماعى قويا إذا هو أخذ فى اعتباره رغبات المجتمع فحسب فأخذ فى تملقه وتشجيعه على التردى فيها أكثر فأكثر .

وقوة مثل ذلك المصلح الاجتماعى تنبى فى مدى قدرته على تحمل الابداء والاستهجان . ذلك أنه لم يجعل من نفسه البؤرة التى يركز اهتمامه عليها ، بل تخير لنفسه موضوعاً خارجياً يصب عليه كل أو جل اهتمامه . وهو يرى نفسه فى ذلك الموضوع . فكما تحققت أهدافه المتعلقة بذلك الموضوع الخارجى كان نجاحه أقوى ، ولايمه ما يصيبه هو من نجاح وتفوق . المهم عنده هو أن يتم رسالته على خير وجه وأفضله .

أكتشف مواهبك واستثمرها :

يولد الانسان وهو مفعم بمجموعة هائلة من المواهب التى لا يستغل منها بالفعل فى حياته إلا أقل القليل . والعجيب أن الإنسان لا يستطيع أن يقف على ما أقيم به من مواهب إلا إذا واتاه الحظ باخراجها من حيز الكون إلى حيز الواقع . ذلك أن معرفة الإنسان بنفسه لاتوائى جميع الناس ، بل إن الذين استطاعوا أن يعرفوا أنفسهم قد تكلفوا فى ذلك مشقة أى مشقة وأخذوا فى تدريب أنفسهم على سبر أغوار شخصياتهم بتلريبات شاقة ومستمرة . ولم يكن عيباً أن دعا سقراط الناس إلى معرفة أنفسهم ، لأنه اعتبر أن دخيلة الانسان بمثابة غابة كثيفة من الصعب الكشف عما تحبته من كنوز ومضامين .

ومن الناس من يستشعرون الموهبة كاملة في أنفسهم على الرغم من عدم تبينهم لها بوضوح أو بادرار عقلى رائق . ولعل البعض منهم يستهدى تلك المشاعر الوجدانية الغامضة فيسير في ضوئها الخافت إلى أن يكشف فجأة أن ما ألمت إليه مشاعره كان حقيقة واقعة ، وأن الموهبة كانت هناك مستخفية في أعماقه لا يستطيع أن يستبينها بادراره ووعيه ، ولكنه استشعرها بوجدانه وقلبه .

يبد أن الموهبة بمثابة خامة تحتاج إلى كثير من الصقل والتكيف حتى يتسنى تحويلها إلى واقع خارجي يعترف به الناس ويصلح للحياة الاجتماعية . ونستطيع تشبيه الموهبة بقطعة الماس لدى اكتشافها بين الصخور . إنها لا تختلف كثيرا عما حولها ، ولابد من معالجتها بمهارة حتى يبدو بريقها واضحا ناصعا قويا ، وحتى يتسنى للناس الاعتراف بها بأنها معدن نفيس . فلا يكفى إذن أن تكتشف المالك من مواهب ، بل إن ذلك الاكتشاف سوف يكلفك كثيرا حتى يتسنى لك إحالته من حال الكون إلى حالة الواقع الفعلي البادى للعيان .

ولقد كان القدماء يعملون إلى امتحان مواهبهم بالبدء في التدريب على الشيء الذى يرغبون إليه ، وبعد أن يثبت لهم أنهم غير موهوبين فيه ، فانهم يتصرفون عنه إلى غيره إلى أن يتمكنوا من اكتشاف الموهبة التى فطروا عليها . ولكن علم النفس الحديث استطاع أن يمكن الانسان من اكتشاف مواهبه قبل أن يستثمرها . فقبل أن تبدأ في تعلم الموسيقى تستطيع أن يقفك علم النفس التربوى بما يتسلح به من اختبارات عقلية على ما إذا كانت لديك موهبة موسيقية أم لا . فبعد اختبارك تستطيع أن تقف على مدى ما لديك من مواهب تتعلق بالأنغام وسرعة الأداء الموسيقى ونحو ذلك .

ولكن علماء النفس لم يجمعوا على وجود المواهب الفطرية ، بل إن فريقا منهم وهم السلوكيون أدعوا أن الممارسة وحدها هى الكفيلة بجعل الانسان موهوبا وقد ضربوا بالمواهب الفطرية عرض الحائط . بيد أن الشواهد اليومية تشير إلى أن هناك فوارق فردية بين الناس ، وأن المواهب الفطرية حقيقة يجب الاعتراف بها . فخذ مثلا لذلك الفيلسوف الفرنسى رينيه ديكارت الذى لقب بأبى الفلسفة الحديثة . إنه كان مقلا في قراءته وكان مفرطا في التأمل . فأخرج بالتأمل أكثر مما استطاع غيره إخراجه من فكر بالمداومة على القراءة الفلسفية . وهذا مما يدل بشكل قاطع على الموهبة التى كانت تعمل بداخله .

والواقع إن الحياة المدنية الحديثة بحاجة إلى الشخصية المتعددة المواهب التى تجدد مواهبها ولا تقف عند حد في اكتساب الخبرات الجديدة . ولعلك تعلم أن التكنولوجيا بما تضيفه كل يوم إلى الحياة الانسانية تعمل على الاستغناء عن ممارسات كانت تؤدى ثم إنها تبرز الحاجة إلى

ممارسات جديدة لم تكن ثمة حاجة إليها . خذ مثالا لذلك الترجمة . لاشك أن الترجمة موهبة يبرز فيها بعض المترجمين بعضهم الآخر ، ولكن استطاعت التكنولوجيا أن تقدم الآلات تقوم بالترجمة بغير استعانة بإنسان مترجم . نعم إن تلك الآلات المترجمة مازال في طور التجريب في نطاق ضيق ولم تنتشر بعد على المستوى العالمي وبالنسبة لجميع اللغات ، ولكن قد لا يفوت كثير وقت حتى يكون على محترفي الترجمة البحث في أنفسهم عن موهبة جديدة يستثمرونها ويفيدون منها .

ولكى نكون ابن عصرنا باستمرار فطليح أن تكون متعدد المواهب وألا ترتكن إلى موهبة واحدة تعطيك كل طاقتك وقدرتك ، بل عليك بالتفتح المستمر والتطلع إلى آفاق جديدة بصفة دائمة . إن التاجر الذكي هو ذلك التاجر الذي لا يعتمد في تجارته على سلعة واحدة يستثمر كل أمواله فيها ، بل هو الذى يوسع نطاق تجارته بحيث لا يرتكن إلى سلعة واحدة يعتمد عليها في رزقه .

على أننا نحذر من التنقل المستمر من خبرة إلى أخرى بغير أن تتمكن من واحدة منها ، أو أن تهجر الخبرة الجديدة بمجرد أن يتسرب الملل إلى نفسك . ذلك أن الملل شيء وعدم وجود الموهبة شيء آخر . فعلى الرغم من تمتعك بموهبة معينة ، فإن ذلك لا يحول دون سريان الملل إلى نفسك من ممارسة الخبرة المتعلقة بتلك الموهبة من وقت لآخر . والعكس كذلك صحيح ، فقد لا تكون لديك الموهبة لأداء عملية ما ولكنك تجد متعة في أدائها ، ولكن المتعة التى تحس بها في أثناء أدائك لتلك العملية لا تضمن لك التقدم في الممارسة والتبريز .

وهناك كثير من الناس يشترطون لممارسة عملية معينة أو للتدرب عليها أن تدبر عليهم ربحا كبيرا . فإذا ما اكتشفوا أن عملية أخرى يمكن أن تدبر عليهم ربحا أكثر فأنهم سرعان ما يهجرون العملية الأولى وقد أخذوا يصوبون جل همهم على ممارسة العملية الثانية التى تبشر بربح أكبر . والواقع أن المواهب لا ينبغي أن تقاس بربحياتها ، بل يجب أن تقاس بشيء آخر لا يتعلق بالعالم الخارجى بل بالعالم الداخلى أى بوجود الإنسان نفسه وما يحس به في أثناء ممارسة العملية . فإذا ما أحسست بأن العملية التى تمارسها هى صلب كيانتك وأنها متناغمة مع شخصيتك ، فحرى بك إذن تدأب على الممارسة وألا تقلع عنها بغض النظر عما يمكن أن تدبر عليك من ربح قليل أو كثير . ولاغرو فإن الغالبية العظمى من المخترعين لم يكونوا يتظنون إلى ما تدبره عليه مشاغلهم من أرباح بل كانوا يمارسون تلك المناشط لما يجلبونه من متعة فيها ، وحتى إذا ما ألم بهم السأم أحيانا فأنهم كانوا ما يقتنون يرجعون إلى ما كانوا عليه من نشاط ودأب واستمرار في العمل حتى نهاية الشوط .

والواقع أن ربط استغلال الموهبة بالحياة العملية أو بالممارسة التي يرتزق الشخص من وراثتها لما يجعل الممارسة مقيمة في غالبية الحالات . ذلك أن الموهبة لكي تترعرع فيجب على الشخص أن يكون في استرخاء وعدم توقع لربح من وراثتها ، بل ويكون في غنى عما يمكن أن يستفيدة من ربح بفضلها . ناهيك عن أن الشخص الذي يربط بين موهبته وبين رزقه ، إنما يجد نفسه تحت رحمة رب العمل في تسير دقة الموهبة وفق ما يريد لا كما تريد أو تتطلب الموهبة . وقد نجد في كثير من الأحيان أن الموهبة مكلفة وحاجة إلى تضحية من جانب الشخص ، وأنها لاتدرأى ربح على صاحبها . ولعلنا نضرب مثالا بالشعر . فالشعراء الأصلاء من أمثال امرئ القيس لم يكونوا بحاجة إلى قرض الشعر لكسب القوت ، بينما نجد أن الشعراء الذين كانوا يقرضون الشعر جريا وراء لقمة الخبز ، إنما أتى شعرهم في مرتبة أقل من مرتبة الشعر الذي كان يقرض حبا في الشعر نفسه واستجابة لنداء الموهبة .

ولكى تكون الموهبة دائمة اللعان والتوهج يجب على الشخص الدأب على التمرس بها وصقلها . لا يكتفى أن يمتدح الناس بسبب موهبة معينة لكي تطمئن إلى أنك ستظل مترعيا عرش مجدها . ذلك أن المواهب خائفة ، فإن أنت لم تحرص على اقتناصها والامساك بتلابيبها ، فإنها سرعان ما تقلت منك وتهرب ، ويكون من الصعب عليك اللحاق بها والامساك بعقبها من جديد .

للمهم لك أن تبدأ في اكتشاف مواهبك عن طريق اللعب أو الهواية . عليك بالبحث من حولك في يبتك عن الممارسات التي تجد أن بينك وبينها صلة قرابة أو أكثر من القرابة ، أعنى تلك الممارسة التي تجد أنها تمشي مع طبيعتك ، وأن ممارستك لها سيكون بمثابة جانب من قوامك الحقيقي . هل تجد أنها تجذب كل ما فيك من اهتمام ومشاعر وأنها تستحوذ على خيالك وأنتك تحرز في ممارستها تقدما تبرز فيه أقرانك ، وأنتك تستكشف فيها جوانب لم تلتفت انتباه أحد من قبلك ، وأنتك تندم على دققة تمر من وقتك لاتقضيها في ممارستها ؟ إذا مررت في كل تلك الأحاسيس والأفكار وخضت تلك الخبرات فإن تلك الممارسة تكون إذن منفذا لموهبتك .

ولعلنا نقول إن الموهبة شيء والممارسة التي تعبر بها عن تلك الموهبة شيء آخر . فنقول مثلا إن الموهبة المتعلقة بالأنغام شيء والعزف على الآلة الموسيقية شيء آخر . ولكن العزف على الآلة الموسيقية هو أحسن صيغة تستطيع أن تعبر بها عن الموهبة التي حباك الله بها . ولكن قد تكون هناك منافذ أخرى للتعبير عن تلك الموهبة كالفناء مثلا أو كالتلحين أو دراسة الآلات الموسيقية أو تاريخ الموسيقى أو نحو ذلك من منافذ تستطيع من خلالها أن تعبر عن موهبتك اللحنية .

وما يقال عن الموهبة الموسيقية يمكن أن ينسحب بنفس القدر على باقي المواهب التي يمكن أن تكون قد رسمت في شخصيتك أو أن تكون قد فطرت عليها .

والمواهب يمكن أن تنقسم في الواقع تبعاً لتصنيف الشخصيات إلى صنف متباينة . وقد اهتم علم النفس بتقسيم الناس إلى فئات تختص كل فئة بمواهب معينة تختلف فيها عما اقتصت به الفئات الأخرى . بيد أن علماء النفس تباينوا في تصنيف الناس بتباين الزاوية التي يمكن أن ينظر منها إلى الإنسان . فثمة علماء نفس ركزوا اهتمامهم على الناحية الجسمية ، بينما ركز علماء آخرون على الناحية النفسية وآخرون على الناحية الاجتماعية .

ومن أهم الذين ركزوا بحثهم على الناحية الجسمية كرتشمير وشلدون . أما كرتشمير فانه بدأ في بحث العلاقة بين بنية الجسم وبين تكوين الشخصية وخصائصها العامة والمواهب التي تمتاز بها . ولقد وضع كرتشمير مجموعة دقيقة من المقاييس كما استعان بمجموعة هائلة من المشاهدات والملاحظات ، وانهى إلى تحديد فئات ثلاث أساسية هي : فئة الواهين أو الضعفاء *asthenic* وفئة النشيطين الأقوياء *athletic* وأخيراً فئة البدينين القصار .

أما شلدون فانه يتجنب فكرة الفئات أو الأنماط التي قال بها كرتشمير . وبدلاً من هذا فانه استهدف إقامة علم نفس يقوم على أساس الفروق الفردية . واهتم شلدون بملامح الوجه والشكل العام للجسم ، وذلك باستخدام الصور الفوتوغرافية لمن يقوم بدراستهم من أفراد ، وذلك بأخذ ثلاث صور لكل شخص : صورة أمامية وصورة خلفية وصورة جانبية . ولقد اكتشف شلدون علاقة بين القومات الجسمية وبين تلك الصور التي التقطها ، بل وبين تلك الصور والخصائص النفسية والعقلية والاجتماعية لأصحابها وما أفعموا به من مواهب .

ومن حيث الزاوية النفسية التي ركز بعض علماء النفس عليها ، فتجد أولاً أبقراط الذي عاش خلال القرن الخامس قبل الميلاد ببلاد اليونان قد اعتقد أن مزاج الشخص إنما يعتمد على وجود نسب معينة من الدم والبلغم والصفراء ذات اللون الأسود واللون الأصفر بالجسم . ولقد امتد جالينوس (١٣٠ - ٢٠٠ م) بما سبق أن قرره أبقراط ، فقال بالأمزجة الأربعة وهي : الدموي والبلغمي والسوداوي والصفراوي .

أما في أواخر القرن التاسع عشر فقد قام اميل كريبلين بتقسيم الناس إلى فئتين فقط في ضوء استعداد أفراد كل فئة للاصابة بالاضطرابات العقلية الوظيفية ، أعني تلك الاضطرابات التي لا تستند في رأيه إلى أسباب جسمية . وتضم الفئة الأولى أولئك الأشخاص الذين لديهم استعداد عقلي للاصابة بالجنون الدوري إذ يتقلب الشخص بين حالتي الانبهاج والاكتئاب .

أما أفراد الفئة الثانية فانهم يميلون إلى الإصابة بحالة الفصام ، أعنى الإصابة بانقسام بالعقل والانسحاب عن الاهتمام بعالم الحقيقة .

أما بافلوف (١٨٤٩ - ١٩٣٦) فانه قسم الناس إلى قسمين أساسيين :
القسم الأول - المجموعة القابلة للاستثارة السريعة cholerick والتي تعبر عن انفعالاتها إلى الخارج .

والقسم الثاني - المجموعة السوداوية melancholic التي تدفع بانفعالاتها إلى الداخل .
اما كارل يونج (١٨٧٥ - ١٩٦١) فانه قسم الناس إلى انبساطيين وانطوائيين . وتنقسم كل من فئتي الانبساطيين والانطوائيين إلى اربعة أقسام فرعية . ويتج عن ذلك ثمانية أنماط على النحو التالي :

نمط انساطى تفكيرى - نمط انساطى وجدانى - نمط انساطى حسى - نمط انبساطى
حدمى - نمط انطوائى تفكرى - نمط انطوائى وجدانى - نمط انطوائى حسى - نمط انطوائى
حدمى .

أما من حيث الزاوية الاجتماعية فنجد أن ثيوفر اسطوس وهو أحد تلاميذ أرسطو في القرن الثالث قبل الميلاد قد قام بمحاولة تصنيف الأدوار التي يقوم بها الأشخاص والمكانة التي يحتلونها بالمجتمع ، فحدد أنماطا معينة من الشخصيات كالشخصية « الفظة » والشخصية « المتملقة » والشخصية « الجبابة » .

ولقد قام توماس وزنانيكى بتصنيف الناس إلى فئات على النحو التالى :

أولا - الأشخاص الماديون أو العمليون .

ثانيا - الأشخاص البوهيميون .

ثالثا - الأشخاص المتبدعون .

أما شبرانجر وهو فيلسوف ألماني فانه صنف الناس في ضوء خصائصهم الاجتماعية إلى ستة أقسام أساسية على النحو التالى :

النظريون - الاقتصاديون - الجاليون - الاجتماعيون - السياسيون - الدينون .

وبتصفح هذه التصنيفات جميعا سواء ما انصب منها على الناحية الجسمية أم على الناحية النفسية أم على الناحية الاجتماعية ، فانك تستطيع أن تدرك أن هناك مواهب فطرية قد جبل عليها كل نمط من هذه الأنماط . وعلينا إذن أن نقارب بين أنفسنا وبين هذه الفئات حتى

نصادف الخط الذي يقترب من نمطنا ، فنبداً في تغذيته وتنميته لدينا . فاذا وجدت نفسك مثلاً في فئة النظرين ، ف عليك بتناول كعب المنطق والشعر والنظريات الفلسفية لتحقيق ما إذا كنت بالفعل واقفاً في إطار هذا الخط أم لا . فاذا وجدت أنك غير راغب أو غير قادر على الاستمرار في هذا الاتجاه النظري ، إذن يكون تقديرك للنمط الذي نسبت نفسك إليه لم يكن تقديراً سليماً ، و عليك بالتالي أن تبحث عن نمط آخر من الأنماط السابقة جميعاً لتدرج نفسك في نطاقه ، ثم تحاول تنميته في شخصيتك . فاذا ما وجدت استجابة حقيقية لديك لما تقدمه إلى نفسك من ممارسات تتمشى مع ذلك النمط كان إذن هو نمطك الذي ينبغي تغذيته باستمرار حتى يتم له النضج الكامل .

يبد أن الأنماط في واقع الأمر متداخلة متشابكة ، وليس هناك فاصل أو حاجز بين الأنماط على تباينها ، بل نستطيع القول بأن كل نمط من تلك الأنماط جميعاً - الجسمية والنفسية والاجتماعية - يضم بعض العناصر المتعلقة بجميع الأنماط الأخرى ولكن بنسب متباينة . فليس معنى أنك من النظرين أنك لا تجمع في نفسك بعض المواهب الاجتماعية أو الجسمية أو الاقتصادية . من هنا يجب أن نخلص من الجمود عند نمط معين ، مهملين أنفسنا في باقي الجوانب المتعلقة بشخصياتنا . فليس معنى أنك لست من فئة الشيعطين الأقوياء أن تركز إلى الذبول مهملًا جسمك ، بل الأخرى بك أن تجمع من كل شيء شيئاً ، ومن كل موهبة شرطاً حتى تتكامل شخصيتك وحتى تستطيع الثقة في نفسك . ذلك أن إحساسك بالذبول الشديد في جانب معين من الجوانب الأساسية في شخصيتك سوف يطاردك باستمرار ويقت في عضدك ويحملك على الاحساس الدائب بالتخاذل ومن ثم تصاب بفقدان الثقة بالنفس .

ابداً من جديد :

قد يشكل الماضي في كثير من الأحيان عقبة كأداء في سبيل الثقة بالنفس ، فيحس الشخص بأن مصادفه من عقبات وإحباطات وقفل في الماضي لا يكفل له أن يبدأ من جديد في الثقة بنفسه . والواقع أن حاضرننا مبنى على مامر بنا من خبرات سارة أو مؤلمة وعلى ما أحرزناه من نجاح وما لقيناه من فشل ، كما أن مستقبلنا يبنى على كل من الماضي والحاضر . بيد أن السؤال هو عما إذا كانت السببية القائمة بين كل من الماضي والحاضر والمستقبل هي سببية حتمية أم أنها سببية احتمالية .

والواقع أن تلك السببية إذا كانت سببية حتمية ، إذن لكان معنى هذا أن لاسميل إلى التخليص من آثار الماضي فيما يتعلق بواقع الحاضر ، ولا من آثار الحاضر في المستقبل . بيد أن الشواهد التي تقع تحت أبصارنا كل يوم تم على أن السببية التي تربط الماضي والحاضر والمستقبل

هى سببية احتمالية ، بمعنى أن من المحتمل أن يؤثر الماضى فى الحاضر وأن يؤثر الحاضر فى المستقبل . ولكن الانسان يختلف عن الجهاد والحيوان فيما يتعلق بهذه السببية ، لأنه يستطيع أن يفلت منها إذا أراد كما أنه يستطيع أن يرضخ لسلطانها إن هو استسلم لها ولم يدخل عنصر الإيجابيا جديدا فى حياته يتغلب على الأثر الذى تتركه الأحداث الماضية على الأحداث التالية فى الحاضر والمستقبل . والموقف هنا شبيه بموقف الجسم البشرى من المرض . فإذا ما تعرض جسمك لميكروب ، فالاحتمال أنك تصاب بعد فترة تقصر أو تطول بالمرض المتعلق بذلك الميكروب ، ولكن إذا تدخل الطب بالمصل المضاد ، فإنه يغير مجرى الحوادث ولا تصاب بالمرض . فلو عض كلب مصاب بمرض الكلب شخصا ما ، فالأرجح أنه يصاب (أى الشخص) بذلك المرض . ولكنه إذا بادر بأخذ الحقن العشرين المضادة للسعار ، فإنه على الأرجح ينجو من الإصابة ويكون الطب قد استطاع بذلك أن يكسر سلطان السببية الاحتمالية ، وحال دون إصابة ذلك الشخص بالسعار .

وبالنسبة للخبرات الماضية التى لاتشجع على التقدم فى الحياة ، فالأرجح إنها تفت فى عصد الشخص وتحول دون تلبسه بالثقة بالنفس . ولكن حيث أن السببية هنا لاتعدو أن تكون سببية احتمالية ، فمن الممكن أن يكسر سلطانها ويحال دون تسلط الماضى على الحاضر ، وذلك بإضافة عناصر جديدة تحول دون ظهور أعراض سعار الفشل والاحباط الذى كان يرجع ظهوره فى الحياة النفسية لذلك الشخص . ولكن كيف السبيل إلى ذلك ؟ وهل هناك أمصال وقائية تحول دون إحساس الشخص بالوهن النفسى نتيجة مصادفه من خبرات رديئة فى الماضى ؟ .

إنه إلى الآن لم يتسن للطب أن يكشف أمصالا أو عقارات من هذا القبيل ، وإن كان المتنبئون بمكتشفات ومخترعات القرن الحادى والعشرين يعتقدون أن ذلك القرن سيشهد استخداما واسع النطاق للعقاقير فى تكييف الحالة النفسية والتغلب على الكدر والاحباط والفتور ، والعمل على رد المريض إلى شاطئه الثقة بالنفس وبالحياة . ولكن ما تزال إلى الآن للأساليب النفسية الإيحائية آثار لاتنتكر فى تجديد الحياة النفسية والخروج بالعقل من جدران اليأس إلى رحاب الأمل . فكم من يائس استطاع أن يبدأ من جديد ، وقد امتلأت نفسه بالثقة وتملكته الشجاعة والاقدام ، وقد نفص عن نفسه غبار المعوقات النفسية وتلحف بسلاح جديد يكاد به مصاعب الحياة ، الأمر الذى انتهى به إلى النجاح والتفوق فى الحياة وامستشار السعادة بما حققه من فوز وفلاح .

وقد يكون البدء من جديد من نفس الموقع الذى فشل فيه الشخص وقد يكون من نقطة جديدة لم يطررها من قبل . فثمة طالب متعثر فى دراسته وقد ألم به اليأس من النجاح فى دراسته ، ولكنه أفهم بالثقة بالنفس بأنه يستطيع أن ينجح فى نفس المضمار الذى فشل فيه ولكن بتغيير طريقة الاستدكار أو التمرن . وقد يعتمد نفس هذا الطالب إلى تغيير مجرى حياته فيتوقف عن الدراسة ويتجه إلى مجال آخر كالتيجارة أو الأعمال الحرة الأخرى بثقة بالنفس ، وقد يلقي نجاحا كبيرا حيث لم يستطع أن ينجح فى الدراسة .

وبالنسبة لفكرة الناس عنك ، فانك قد تستشعر اليأس من أن يغير الناس فكرتهم عنك وقد أشيع عنك بينهم أنك مشاغب أو كسول أو غبي أو غير ذلك من صفات لا تعملك على الثقة بنفسك . فهل من سبيل إلى تغيير فكرتهم عنك ؟ الواقع أن الناس يستمدون فكرتهم عن بعضهم البعض بما يشاهدونه من وقائع فى حياة الشخص . فإذا ما تغيرت تلك الوقائع فانهم سرعان ما يغيرون فكرتهم . وأكثر من هذا فان الشخص الذى يتغير من الأقل إلى الأكثر ، ومن الخطأ إلى الصواب ومن الشر إلى الخير ، ومن الفشل إلى النجاح إنما يبر الناس وكأنه قد صنع معجزة فى حياته . ألم تسمع عن برنارد شو مثلا وكيف أنه كان غير ناجح فى دراسته ، ولكنه أثبت أنه جدير بالاعجاب وقد تهافت الناس على كتيبه يدوسونها مع عميق الاحترام له ؟ ألا يدل هذا بشكل لا يرق الشك إليه أن الناس على استعداد لتغيير فكرتهم عنك إذا أثبت أثبت جدارتك على التفوق وسير أغوار الحياة ومجاهلتها بقوة وصلابة ؟ إن كل ما عليك هو التشبث بالصلاية والدأب والاستمرار مع إفعام نفسك بالثقة بالنفس . وتذكر ماسبق أن قلناه إن لدى كل شخص مواهب كثيرة كامنة فى أعماقه لا يكاد يستغل منها إلا أقل القليل ، وأن بمقدوره ان يستمد من كثر مواهبه ما يسمح له بالارتقاء فى معارج التفوق والعلم والنجاح .

ولعلك تبتسبب سبب ما مر من عمرك من سنوات كثيرة ، وقد خيم عليك وهم كبير السن وإن القطار قد فاتك ، وأن صغار السن وحدهم هم الجديرون بالثقة بالنفس لأن الفرصة مازالت متاحة أمامهم للتفوق والتبريز على أقرانهم . الواقع غير ذلك تماما . ذلك أن الحياة فاتحة أحضانها لك فى أى سن ، وليس لليأس مكان إلا ذلك المكان الذى تسمح له به فى حياتك . فان كنت من النوع الذى يسلس قيادة لليأس بسهولة ولأفقه الأسباب ، فانك تستطيع إذن أن تتركب إلى اليأس وتقول إن القطار قد فاتك وأن الحظ لا يتيسر لمن هم فى سنك . ولكنك تستطيع أن تلخص هذا الوهم بما أحرزه الكبار من حوكم وما يجزونه وما يصممون على احرازه . ولستنا نبالغ إذا قلنا إن هناك من الناس من يشيخون وهم بعد فى شرخ الشباب ، وأن من الشيوخ من هم أكثر شبابا من كثير جدا من الشباب الذين لا يقاس شبابهم إلا بشهادة الميلاد .

وما يقال عن السن يمكن أن يقال بنفس القدر من التأثير عن الناحية الاقتصادية . ففي عصر اتسم بالمادية نجد أن مامتلكه من عقار وما يجمعه من ثروة في البنوك وما يحيط به بنفسك من مظاهر مادية ورفاهية وما ترتديه من ملابس وما تتناوله من طعام يمكن أن يؤثر في نفسيته ويمكن أن يزيد أو ينقص من مدى قناعتك في نفسك .

ومن المتوقع أن يحس الفقير بالانكماش إذا ما اجتمع مع صاحب الضياع والقصور . وأنى للصعولك من ثقة بالنفس إلى جانب من امتلك ناصية الأحمر الزنان ؟ ولكن هل من المهم أن يفقد الشخص ثقته بنفسه إذا ما قارن نفسه بمن هم أكثر ثراء منه ؟ .

إنك تستطيع أن تقل من هذا الشعور إذا ما اتخذت شعارا لك هو البدء من جديد ، وإذا لم تر في وضعك الراهن وضعاً مؤبداً لافكاك منه . إن بمستطاعتك أن تشق طريقك إلى الثروة ويمكنك أن تصبح ذا وفر إذا ما فكرت . لا وقت للتحسر على حالك ، ولا تجلس متأملاً الاغنياء متباكياً على الفرص القديمة التي فاتتكم . إنك تستطيع أن تبدأ من جديد وأن تصلح من شأن أحوالك المادية .

يبدأنا لانضمن لك في الواقع أن تصير من الأغنياء ، ولكننا نضمن لك شيئاً واحداً هو أنك عندما تمكن على تنفيذ خطتك لتحسين وضعك المالى سينصرف انتباهك عن غيرك من الأغنياء وستركز تفكيرك على أحوالك منصرفاً عن غيرك . وطبعاً أنك إذا ما اجتهدت فإنك لامحالة ستصل إلى نقطة الاستغناء عن التفكير الخيالى في احراز المال ، وستتوقف عن إنفاذ الناحية الاقتصادية بأكثر مما تستحق من عنايتك ، ولسوف تكتشف أن تلك الناحية لا تزيد في أهميتها عن جوانب حياتك الأخرى ، وأن صحتك مثلاً أهم بكثير عما يحويه جييك من نقود . وعندئذ ستمتلىء ثقة بالنفس عندما تجد أن ما تحوزه كاف بالفعل لكى تمتلىء ثقة بنفسك ، بحيث لا تنظر إلى من يمتلكون أكثر منك بنظرة المتخاذل واهن النفس لأن لديك ما يعوضك عما افتقرت إليه من مال .

يسير جنباً إلى جنب مع الناحية الاقتصادية الوضع الوطنى الذى تحتله إذا كنت من العاملين بالحكومة أو الشركات . والواقع أن الموظف الكفو المخلص التزبه يستطيع أن يكون واثقاً بنفسه بغض النظر عما يجتله من مكانة وظيفية . وإنك لتستطيع أن تمتلىء ثقة بالنفس إذا استطعت أن تسد الثغرات الموجودة في وظيفتك وأن تغير من النظام الذى تتبعه في أداء مهام وظيفتك وأن تكون على وعى بها وبالمهارات التى تتضمنها تلك الوظيفة . ولعلك تبدأ من جديد ... من الآن في وضع خطة جديدة لنفسك في العمل بحيث تنجز أكبر قدر منه في أقصر وقت ممكن وبأقل مجهود ممكن .

وقد يكون من دواعي فقدانك الثقة بالنفس أنك لم تتم دراستك وأنت لم تحصل على المؤهل الدراسي المرموق الذى كنت تطمح إليه . ولكنى أؤكد لك فى الواقع أنك إذا كنت تقدر المؤهل الدراسى فى حد ذاته ، فانك تكون قد أنطت قطعة من الورق بما لا تستحقه من تقدير . أما إذا كنت تعتقد أن تلك الورقة التى تسمى بالمؤهل تشير إلى ما حصلت عليه بالفعل من علم ومuran ، فإن السبيل ما يزال مفتوحا أمامك للحصول عليها أو على غيرها مما يناظرها أو يفضلها . فالواقع أن العلم متاح أمام الجميع وليس من أحد يحتكر العلم لنفسه دون غيره . وأكثر من هذا فانك تستطيع أن تحصل على العلم مباشرة وباستمرار من الكتب المتاحة للجميع بمكتبات الاعارة ومكتبات البيع ، كما أن وسائل الاعلام (إذاعة وتلفزيون وصحف ومجلات وكتب) تتيح لك ثقافة مباشرة ومتنوعة . فليست لديك إذن خزيمة تملك تقاعص وأنت فاقد الثقة بنفسك . فقط عليك أن تبدأ من الآن وأن تبدأ من جديد . ومنوط بك وحده أن تضع خطة لحياتك الثقافية وأن تدأب على تنفيذها بانتظام . ولسوف تحظى بالثقافة التى تنشدها بالتأكيد .

والواقع أنك إذا استطعت أن تخصص ثقافتك بحيث تصير ثقافة متنوعة ، فأنت ستحس عندئذ بأنك خصب ومتملىء . ولايتعارض التخصص الثقافى مع مبدأ التخصص . ذلك أن الأصل فى المعرفة أنها واحدة متكاملة ، ولم تعد البشرية إلى تصنيف الثقافة إلى فروع وأجزاء وتخصصات إلا من قبيل الاتقان والتمكن من التخصص الصغير . ولكن لايتعارض بين أن تكون مهندسا وبين أن تقرأ فى الأدب أو الفلسفة أو الطب .

ومن أهم مايجب أن تفكر فيه بجدية هو طريقة قراءتك والاطلاع . ذلك أن القراءة الجيدة تنفضى إلى ثقافة جيدة ، بينما لايمجدى القراءة الرديئة بل إنها قد تضر صاحبها لأنها تبغضه فى المداومة على الاطلاع بسبب ضحالة الحصيله التى يجنيها من تلك القراءة الرديئة . إذن حدد لنفسك طريقة للاطلاع . أولا ميز بين نوعين من القراءة : قراءة جهرية : قراءة صامتة . ويتحدد النوعان فى ضوء نوعية القراءة والهدف منها . فيحسن لدى قراءة الشعر أن يقرأ جهرى ، بينما يجب أن تقرأ المنطق قراءة صامتة متأملا بعينيك وفكرتك مايقع عليه بصرك . وفرق بين أن تقرأ لأنك تمجيز نفسك لأن تكون خطيبا وبين أن تقرأ لتجهز نفسك لكى تكون مؤلفا . فحقيق بك أن تقرأ قراءة جهرية إذاكنت تعترم الخطابة ، وأن تقرأ قراءة صامتة إذاكنت تعترم التأليف .

وينصحن علماء النفس بأن نستخلص أساسيات الأشياء ونسجلها بأوراق منفصلة وأن نلجأ إليها من وقت لآخر للتأكد من استيعابها والتمكن منها وألا نتوقف عند حدود كتابتها على

تلك الأوراق الصغيرة . وإذا كنت تريد التحكّن من إحدى اللغات الأجنبية فحرى بك أن تستوعب أكبر قدر من مصطلحاته وأن تخصص من وقتك شطرا مناسباً لذلك وأن تدأب على زيادة حصيلتك اللغوية بزيادة حجم ما تحفظه من كلمات وجمل من تلك اللغة المرغوبة .

ومن حيث طريقة أداء العمل فعليك بالتفكير في أسهل الطرق للأداء . هناك أيضا أدوات استحدثتها الحضارة لتبسيط طريقة العمل وإنجازه بسرعة . هل عمالك يتصل أساسا بالأرقام والحسابات ؟ لماذا لا تفكر في امتلاك آلة حاسبة صغيرة لتوفر على نفسك بذل كثير من الجهد الشاق في الجمع والطرح والضرب والقسمة ؟ وإذا كنت ممن يحتاجون باستمرار إلى اللجوء إلى مكاتب الآلة الكاتبة لكتابة أشياء عليها وتقضى وقتا ثميناً في التردد عليها وپرغم ذلك لاتضمن جودة ما يكتبونه لك ، فلماذا لا تقرر الآن شراء آلة كاتبة وأن تعلم هذا الفن البسيط فتتقنه في أقل من شهر واحد ؟ .

ولماذا لا تتعلم فنا جديدا في وقت فراغك ينفعك في حياتك وفي نطاق أسرّتك بل إنه قد يزيد من دخلك ويشعرك بالسعادة والثقة بالنفس ؟ لا يكتفى أن تقتنع بهذا الكلام ، بل المهم أن تبدأ بالفعل وفورا لأن البدء بالتنفيذ سيحملك على التحمس لمشروعك الحبرى ويدفع بك إلى الاستمرار في المشروع الذى بدأت فيه .

ولعلك تجد نشاطك وحيويتك إذا فكرت وعزمت على قطع روتين حياتك برحلة طويلة إلى مكان بعيد لم يسبق لك أن ذهبت إليه أو زرته حيث تقضى وحدك أو مع أسرّتك بضعة أيام أو أشهر . إن ذلك قد يعيد نشاطك وحيويتك ويفعمك بالثقة بالنفس من جديد ويخلصك من كثير من أسباب فقدانك للثقة بالنفس ووهن العزيمة .

ومحسن بك أن تغير المكان الذى تودى به العمل . لماذا لا تجرب التوجه إلى إحدى دور الكتب العامة وأن تحمل معك ماتريد إنجازه من أعمال كتابية ؟ ولماذا لا تغير الحجرة التى دأبت على الاستدكار فيها ؟ أو لماذا لا تغير نظام نفس الحجرة التى تعمل بها ؟ إن ذلك كله سيعمل لاحتالة على تجديد تفكيرك بنفسك وتحبك للعمل بنشاط .

وحتى من حيث وقت العمل يمكنك أن تبدأ بوضع خطة زمنية قابلة للتعديل تنظم بها حياتك . لماذا لا تجرب العمل في أوقات لم يسبق لك أن عملت خلالها ؟ لماذا لا تجرب الأطلاع عن عادة النوم بعد تناول طعام الغداء ؟ تلك العادة التى تلتهم جزءا أساسيا وخطيرا من اليوم . ولماذا لا تفكر في مد المدة التى تقضيها في القراءة أو الاطلاع أو القربن إلى ضعف ما تقضيها الآن ؟ لماذا لا تفكر في النوم مبكرا والاستيقاظ في الفجر لتلقى أول خيط من خيوط النور والعمل في هدوء وطمأنينة ؟ ولماذا لا تفكر جديا في اختصار الوقت الذى تقضيه أمام شاشة التلفزيون

وأن تقلل جهدك السلبى الذى تبدل فى المشاهدة إلى جهد إيجابى بالممارسة لأشياء تساعدك على شق طريقك فى الحياة ؟ إذا كان هذا الكلام مقنعا لك ، فلا تكنى بقرامته بل عليه بالبدء بتنفيذه .

وعليك أيضا أن تضع خطة جديدة فى معاملة الناس . لماذا لاتضع لنفسك فلسفة جديدة فى معاملة الناس تكفل لك حبه واحترامهم . هل تم فلسفتك الحالية فى معاملة الناس بالعدوانية والتزمت ؟ لماذا لاتستبدل بها فلسفة جديدة متساعحة ورحبة ومسائلة ومتسمة بالهجة ؟ لماذا لاتغير فلسفتك الحالية بفلسفة تتسم بالخيرية والعطاء بغير أن تنتظر من الناس الذين تتعامل معهم مقابلا عما تسديه لهم ؟ .

وبالنسبة للعادات التى تتلبس بها حاليا ، أليس من سبيل لغريتها والتخلص من العادات غير المواتية أو الضارة وإحلال عادات طيبة مفيدة محلها ؟ إذا كنت من اللذين أو بمعنى الحمر ، أفلا تستطيع شطب هاتين العادتين من حياتك بطريقة فورية ؟ المهم هو نقطة البداية . أبدأ بغير تواكل أو تأجيل .

وإذا كان من بين أصدقائك من يعطونك تقدمك فى الحياة ويفسدون عليك كل سبيل نحو التقدم ، أفليس من الحرى بك أن تتخلص منهم ؟ تقول سألتخص ولكن بعد حين . هذا معناه أنك ستبقى عليهم ، وأنهم قد استطاعوا أن يسيطروا على حياتك وقد امتلكوا ناصية وجدانك . إذا كنت جادا فى التخلص منهم ؟ فعليك إذن بالتخلص منهم الآن وعلى الفور .

المهم فى كل ماعرضناه أن تبدأ من جديد وفى الحال .

فهرس

٣	مقدمة
٥	الفصل الأول : معنى الثقة بالنفس ..
٥	اختلاف الثقة بالنفس عن الغرور ..
٩	الثقة بالنفس نتيجة لجهد مبذول ..
١٥	الثقة بالنفس ونمو الشخصية ..
٢١	الثقة بالنفس ومشاعر الآخرين ..
٢٦	الثقة بالنفس ومعرفة الشخص لنفسه ..
٣٣	الفصل الثاني : أهمية الثقة بالنفس ..
٣٣	أهمية الثقة بالنفس لحالة الشخص النفسية ..
٣٨	أهمية الثقة بالنفس لاستمرار اكتساب الخبرة ..
٣٨	أهمية الثقة بالنفس لاستمرار اكتساب الخبرة ..
٥٠	أهمية الثقة بالنفس لحب الناس للشخص ..
٥٥	أهمية الثقة بالنفس في مواجهة الصعاب والمشكلات ..
٦١	الفصل الثالث : مقومات الثقة بالنفس ..
٦١	المقومات الجسمية ..
٦٦	المقومات العقلية ..
٧١	المقومات الوجدانية ..
٧٦	المقومات الإجتماعية ..
٨١	المقومات الاقتصادية ..
٨٧	الفصل الرابع : الثقة بالنفس والحياة ..
٨٧	الجنس والأسرة ..
٩٢	المدرسة والحياة المدرسية ..
٩٧	الحياة العملية ..
١٠٢	في كسب الأصدقاء ..
١٠٨	في مواجهة الأعداء ..

الفصل الخامس : معوقات الثقة بالنفس ١١٤
المعوقات الصحية ١١٤
المعوقات الوجدانية ١١٧
المعوقات العقلية ١٢٠
العقبات الثقافية ١٢٤
المعوقات الاجتماعية ١٢٨
المعوقات الاقتصادية ١٣٣
المعوقات السياسية ١٣٧
الفصل السادس : التربية والثقة بالنفس ١٤٢
التربية من المهد إلى اللحد ١٤٢
تعبير الطفولة عن نفسها ١٤٦
المرافقة وقد الآخرين ١٤٩
الشباب و ارادة التغيير ١٥٣
الكهولة والانتاج ١٥٧
الشيوخوخة والمشورة الصالحة ١٦١
الثقة بالنفس للجنسين ١٦٥
الفصل السابع : كيف تنمي ثقتك بنفسك ؟ ١٧٠
تعلم كيف تتكلم ١٧٠
آمن بفلسفة للحياة والتزم بها ١٧٦
كن قويا ١٨٢
اكتشف مواهبك واستثمرها ١٨٧
ابدأ من جديد ١٩٣

للمؤلف

بدار نهضة مصر للطبع والنشر بالقاهرة-

- ٢٤ - قوة الإرادة .
- ٢٥ - رعاية الشيخوخة .
- ٢٦ - سيكلوجية الشك .
- ٢٧ - سيكلوجية الألفام .
- ٢٨ - الحب والكراهية .
- ٢٩ - الانتماء وتكامل الشخصية .
- ٣٠ - سيكلوجية الانتحار .
- ٣١ - سيكلوجية الشجاعة .
- ٣٢ - سيكلوجية الانطواء .
- ٣٣ - شخصيات فلسفية .
- ٣٤ - رواد علم النفس .
- الهبة العامة للكتاب :**
- ٣٥ - تطوير الانسان العربى .
- ٣٦ - المدرسة والتوجيه السياسى .
- ٣٧ - ميادين الحرية .
- ٣٨ - أجناس البشرية (ترجمة)
- ٣٩ - الثقافة ومستقبل الشباب .
- ٤٠ - سيكلوجية الأبداع فى الفن والأدب .
- ٤١ - سيكلوجية الغضب .
- ٤٢ - الخدمة الاجتماعية والانضباط الاجتماعى (ترجمة)
- مكتبة الأنجلو المصرية :**
- ٤٣ - الطفل الطبيعى (ترجمة)
- ٤٤ - المراهقة (ترجمة)
- ٤٥ - تربية الموهوب والمتخلف (ترجمة)
- ٤٦ - كيف تتعامل مع غيرك ؟
- ٤٧ - تخلص من التوتر النفسى .
- ٤٨ - اللغة والألم فى حياتنا .

- ١ - أسس الصحة الجنسية .
- ٢ - الثقة بالنفس .
- ٣ - الاسترخاء النفسى والعصبى . (ترجمة)
- ٤ - لقد آن الأوان - لزمة الشباب فى العالم الجديد (ترجمة) .
- ٥ - مقبلة فى الأثروبولوجيا العامة . (ترجمة)
- ٦ - السحر والتنجيم .
- ٧ - أعدائك : كيف تتصرف عليهم ؟
- ٨ - المشكلات النفسية : حقيقتها وطرق علاجها .
- ٩ - رعاية الطفولة .
- ١٠ - سيكلوجية الانتقام .
- ١١ - المرأة والحرية .
- ١٢ - فن الحياة .
- ١٣ - التفاوض والتفاوض .
- ١٤ - لإرادة القوة .
- ١٥ - التربية لجمع متحرر .
- ١٦ - سيكلوجية الحروف .
- ١٧ - السعادة فى الخطوبة والزواج .
- ١٨ - الشخصية المحبوبة .
- ١٩ - الشخصية الناجحة .
- مكتبة غريب بالقاهرة :**
- ٢٠ - الشخصية القوية .
- ٢١ - الشباب والتوتر النفسى .
- ٢٢ - رعاية المراهقين .
- ٢٣ - العبقريّة والجنون .

- ٤٩ - السلوك وانحرافات الشخصية .
 ٥٠ - الإنسان التكنولوجي (ترجمة)
 ٥١ - القوى الروحية في المجتمع .
دار النهضة العربية :
 ٥٢ - التربية المقارنة (ترجمة)
 ٥٣ - الحرية والفكر (ترجمة)
 ٥٤ - قاموس مصطلحات علم النفس (ترجمة)
 ٥٥ - النوم الهادئ (ترجمة)
 ٥٦ - ذاكرتك : كيف تحافظ عليها ؟ (ترجمة)
 ٥٧ - كيف تستذكر دروسك ؟ (ترجمة)
 ٥٨ - الطفولة المبكرة (ترجمة)
 ٥٩ - الخوف : كيف تتخلص منه ؟ (ترجمة)
 ٦٠ - تربية النوق الفنى (ترجمة)
 ٦١ - معتقدات وخرافات .
عالم الكتب :
 ٦٢ - المدرسة الشاملة (ترجمة)
 ٦٣ - المدرسة اليابانية (ترجمة)
- ٦٤ - الأصول الثقافية للتربية (ترجمة)
 ٦٥ - في فلسفة التربية (ترجمة)
دار المعرفة :
 ٦٦ - معنى الانسانيات (ترجمة)
 ٦٧ - إنه عالم واحد (ترجمة)
مكتبة النهضة المصرية :
 ٦٨ - المجتمع (ترجمة)
الدار المصرية للطباعة والنشر :
 ٦٩ - الجنس والأسرة .
 ٧٠ - أزمة الذكورة (ترجمة)
 ٧١ - جنون الجنس (ترجمة)
 ٧٢ - المرأة والحياة التناسلية (ترجمة)
الجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة العالمية :
 ٧٣ - مشكلات العمل (ترجمة)
 ٧٤ - الاضطرابات الاكتئابية في الثقافات المختلفة (ترجمة) .

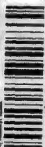
رقم الإيداع بدار الكتب ٣٢٧٠
الترقيم الدولي ١ - ٢ - ٧٢٧٨ - ٩٧٧ ISBN

مطبعة النهضة مصر

هذا الكتاب

ضمن كتب الاتجاهات بيد أن مؤلفه لا يحاول أن يفرض عليك آراءه . إنه يقدم أمامك عدة بدائل لتختار من بينها . فهو يحترم حريتك في الموازنة بين المواقف الممكنة . وهو بهذا يتيح أمامك فرصة للتفكير ، إنه يشركك معه بإيجابية وأنت تقرأ . ذلك أن موضوع الثقة بالنفس يخص كل انسان . يخص الصغير والكبير . ويخصك في دراستك وعملك ، ويخص كمستول عن نفسك وكمستول عن غيرك : إنه يخص الرجل والمرأة ، ويخص كل من يتعامل مع الآخرين في أى موقع وفي كل زمان .

Bibliotheca Alexandrina



0226060